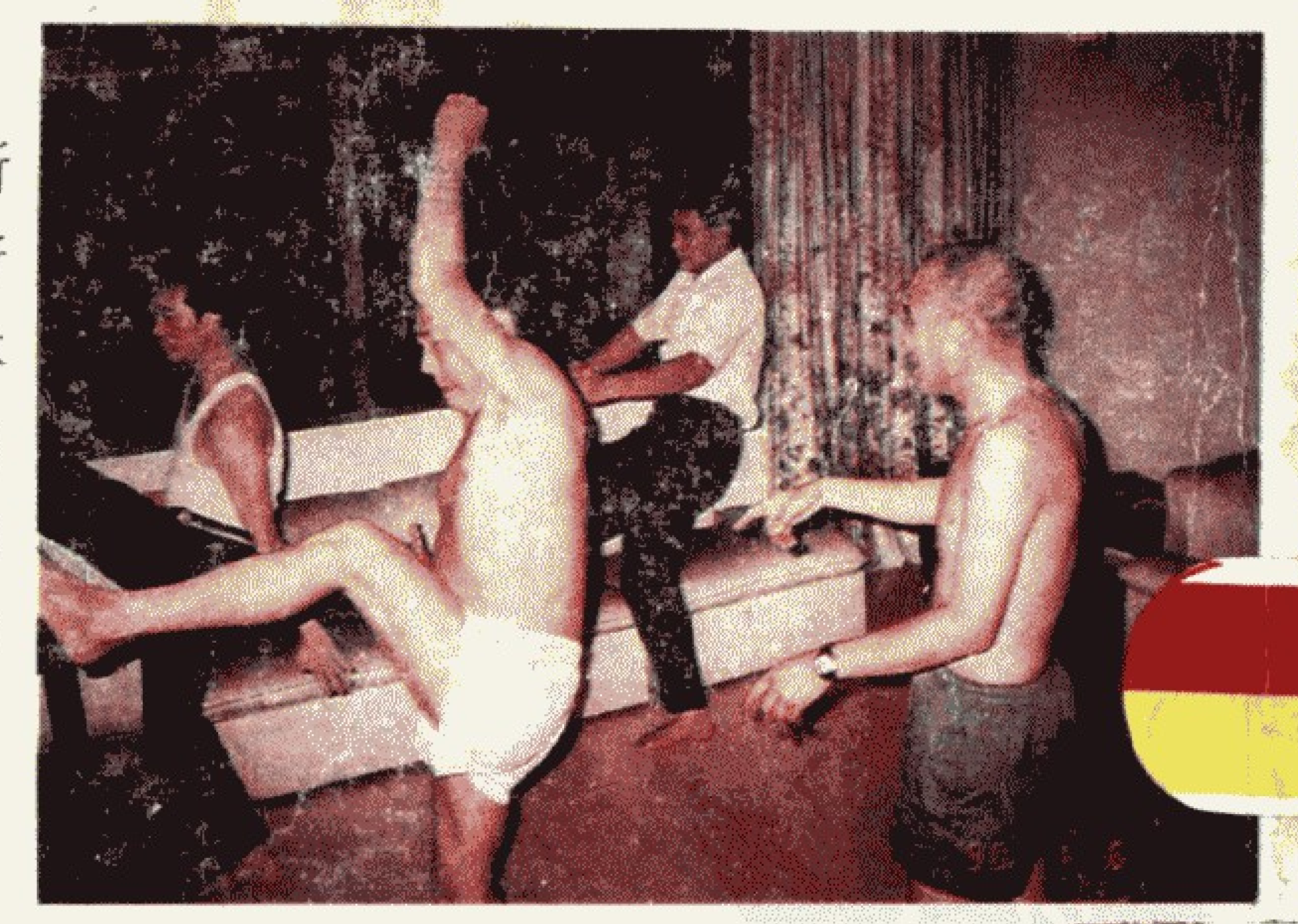

德虔 德炎 编著
少林绝技
嵩山少林寺秘藏真本
北京体育学院出版社



1990年1月18日，新加坡共和国政务部部长（左）和南洋少林国术总会秘书郑荣源(中)向作者德虔大师赠送书法作品。

德虔大师在新加坡访问期间向新加坡少众山国术体育会的教练员陈为忠、江来发、黄添顺传授少林拳技艺。





ISBN 7－81003－390 5/G·288

定价：11.50元

正宗少林绝技

德虔 德炎 编著

北京体育学院出版社

责任编辑　北辞
封面设计　叶莱

正宗少林绝技　　德虔　德炎编著

北京体育学院出版社出版发行　　新华书店总店北京发行所经销
（北京西郊圆明园东路）　　登封县印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32　印张：29.25　定价：11.50元
1990年8月第1版　1990年8月第1次印刷　印数：10000册
ISBN 7—81003—390—5/G·288

天下功夫出少林

荣高棠

原国家体委副主任、中共中央顾问委员会秘书长荣高棠为本书题词

精於柔則剛精於弱則

強欲剛者必以柔守之欲

強者必以弱保之

蔡龍雲

中国武术协会副主席、中国武术研究院副院长蔡龙云教授为本书题词

让少林武术之
花开遍世界

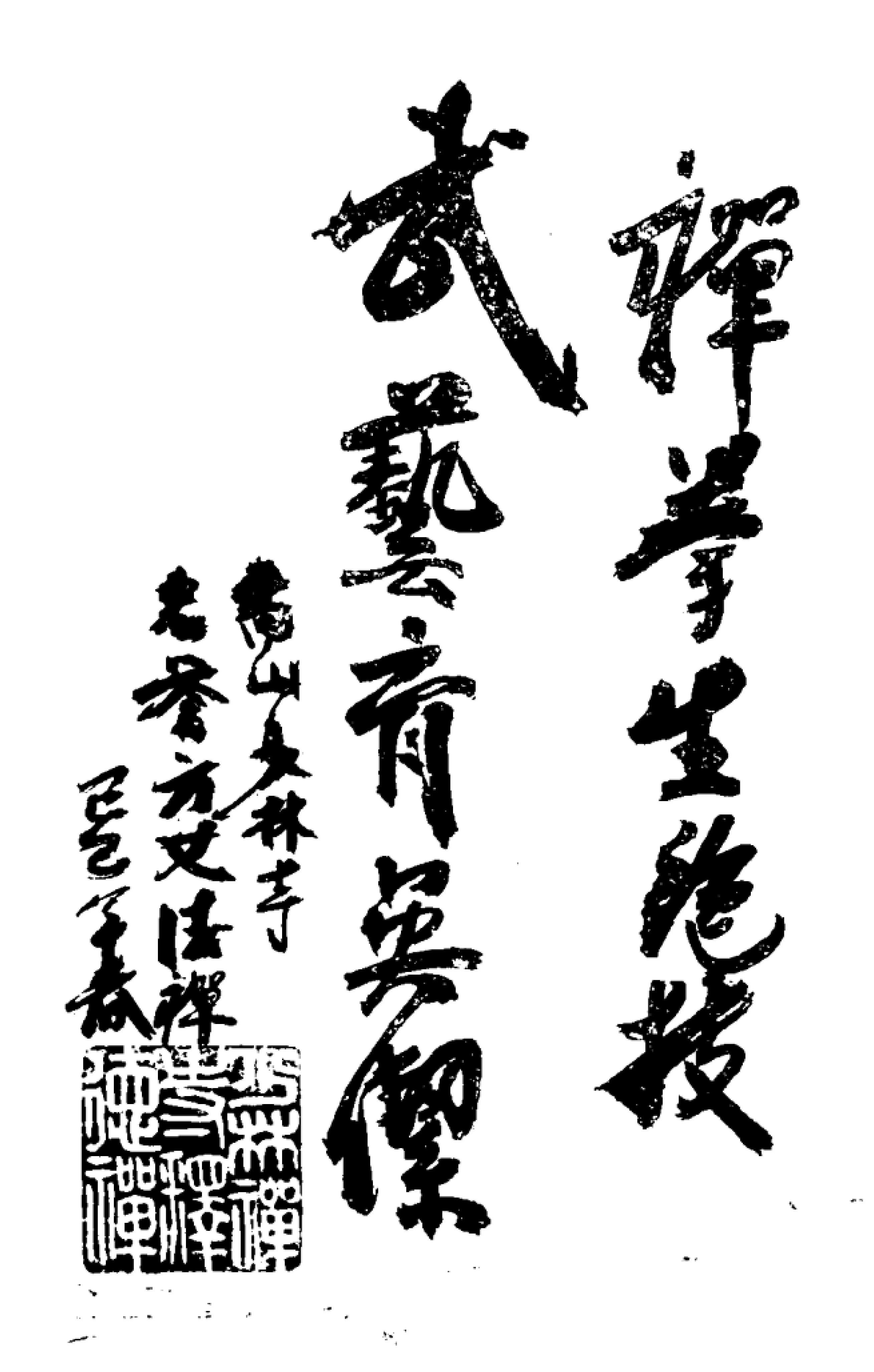
中国武术学会
秘书长夏柏华
一九九〇年三月

中华武术学会秘书长、中国武术研究院理论研究室主任夏柏华副教授为本书题词。

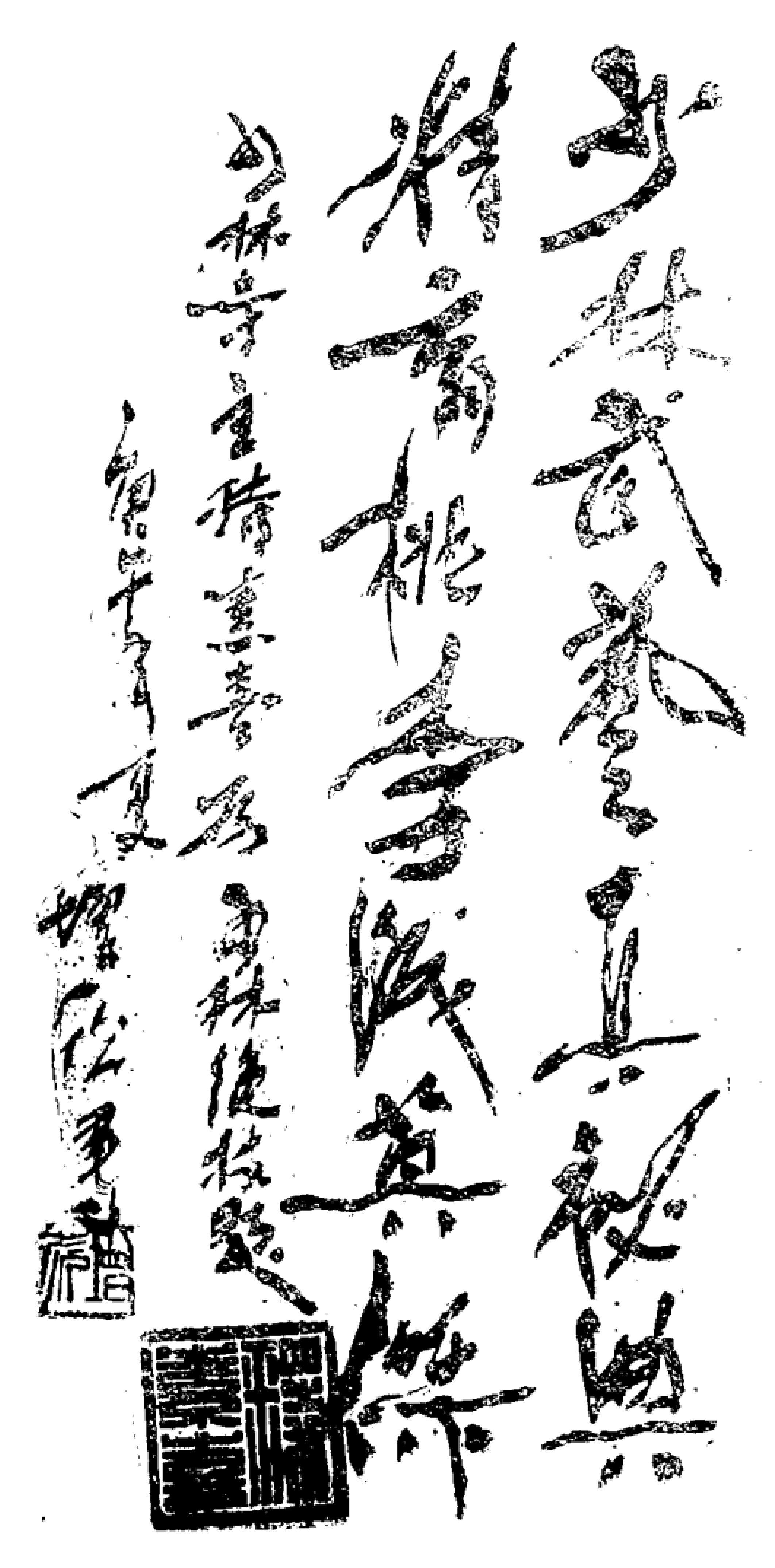
功深於勤
技精於練

张耀庭
一九九〇、六月

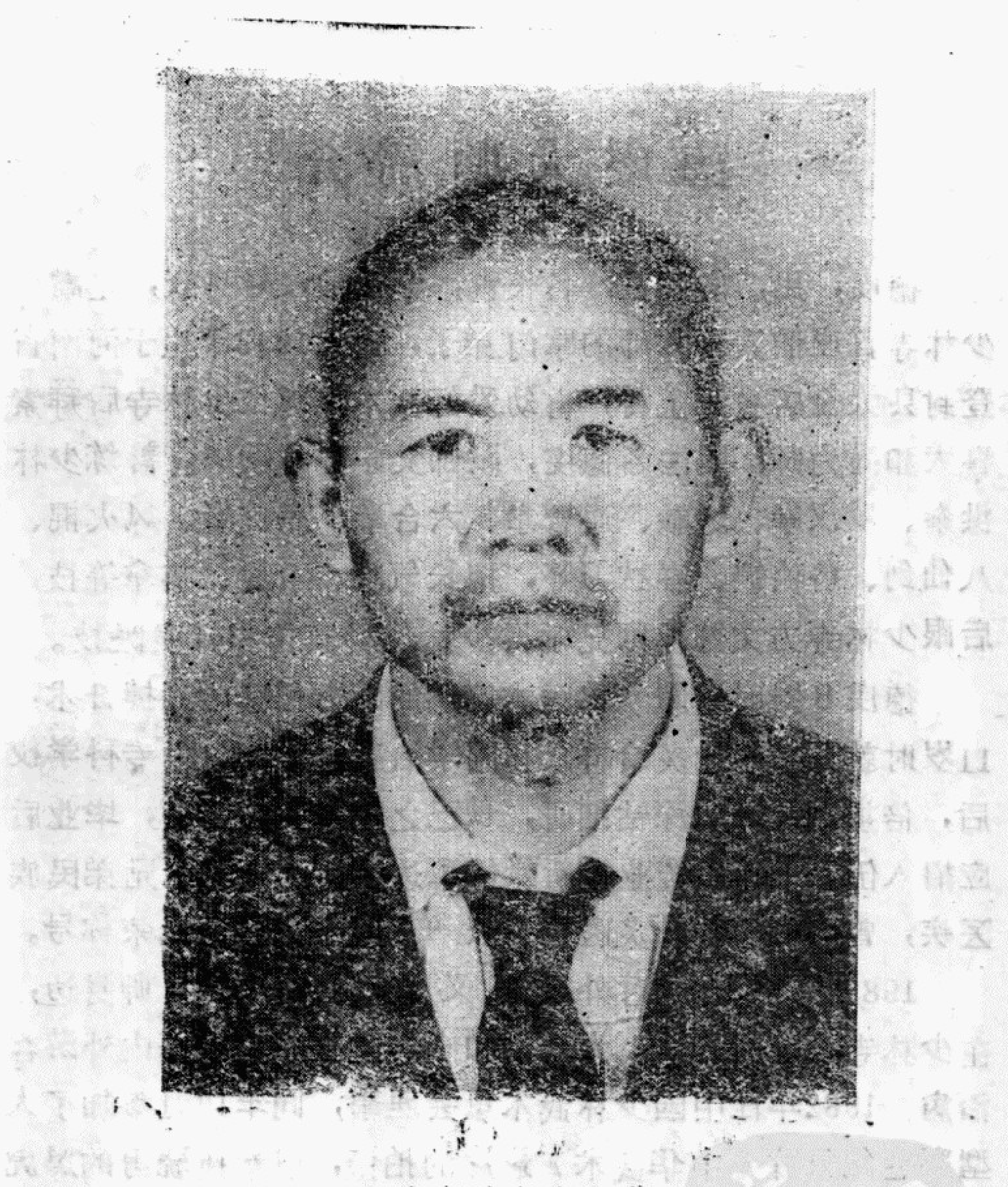
河南省体委主任、河南省武术协会主席张耀庭为本书题词。



中国佛教协会理事、郑州市佛教协会会长、少林寺名誉方丈德禅大和尚为本书题词。



少林武术协会名誉主席、少林寺管委会主任素喜大和尚为本书题词。



作者德虔大师像

德虔大师简介

德虔，男，俗姓王，名长青，字松柏，号惠众，是嵩山少林寺首座僧素喜大师的掌门弟子，公元1943年生于河南省登封县大金店乡王上村，自幼爱好武术，皈依少林寺后拜素喜大和尚为师，赐法名德虔，跟师父学少林功夫，善练少林洪拳、罗汉拳、炮拳、通臂拳、六合拳、黑虎拳、风火棍、八仙剑、鲁侠铲、春秋刀等，擅长气功、点穴、擒拿等技，后跟少林寺方丈德禅师兄学得少林伤科真传和针炙医技。

德虔8岁时曾跟一位医术高明的游方僧医学到捷针术，11岁时就开始用针炙给群众和同学治病。考入中医专科学校后，倍加刻苦努力深钻细研，使己之医术更臻精湛，毕业后应招入伍，七年后转业在新疆伊犁边城，为十三个兄弟民族医疾，曾以高明的针炙医技荣获“草原雄鹰”的光荣称号。

1980年，少林寺对外开放，又重返嵩山，回到恩师身边，在少林寺医疗所开诊，为众僧和修寺工程职工及海内外游客治病。1982年任中国少林武术总会理事，同年12月参加了大型彩色纪录片《中华武术》影片的拍摄，以拳捷骁勇的黑虎拳招赢得了中外观众的交口赞誉。1983年2月任少林寺武术协会副会长兼秘书长，同年5月任少林拳谱编写委员会主编。1985年12月任新疆伊犁地区体委少林武术馆馆长，1986年任北京大学中国武术气功学会特邀技术顾问，1987年5月

任嵩山少林拳法研究会副会长兼秘书长，1988年5月任登封县政协委员，同年又出任登封县少林武术协会副主席和《少林拳》编辑部副主任兼总编辑，同时又被北京工业大学聘为武术书籍顾问。

德虔法师遵照国家体委颁布的武术工作方针，从1983年元月开始夜以继日的搞少林武术的挖掘整理工作，至1989年12月编著了长达800万字的系列少林武术丛书， 先后由北京体育学院出版社正式出版，在国内外发行，如：《少林点穴法》、《少林正宗气功》、《少林 擒拿绝技》、《少林拳术真传》、《少林十八般兵器》、《少林长寿秘诀》、《少林寺伤科秘方》、《少林六合拳》、《少林罗汉拳》、《少林武僧志》、《少林功夫辞典》、《少林打擂秘诀》、《少林拳法秘传》等五十一部少林正宗武术专著，均受到海内外读者的热烈欢迎。特别是80年代初出版的《少林气功》和《少林擒拿法》两本书在1984年由国家文化部推荐到香港展销，霎时抢购一空，受到国际武林界人士的高度评价。《少林擒拿法》一书已编入中国优秀科技书目要览。

1989年4月，德虔法师亲自发起和组织了首届全国少林拳邀请研讨会，任组委会副主任兼秘书长，使其会议园满成功，并荣获了大会授给的“少林武术贡献奖”。

1990年元月3日，德虔法师应邀出访新加坡共和国少林国术总会，在新期间，他谦逊而诚恳地向少众山国术总会的教练们传授了少林正宗武艺和中医针炙医技，还在百忙中为南洋各族人民治病，受到了南洋各界人士的无限尊敬。新加坡少林国术总会和少众山国术体育会分别给德虔法师赠送了金牌和银盘，少众山国术会特聘德虔法师为新加坡少众山国

术体育会国术顾问，由黄广添会长颁发了证书。

德虔法师为弘扬少林武术和促进中新两国的友谊作出了卓越的贡献。

中华武术学会少林拳研究会常委　　吴长军

一九九〇年七月

前　言

少林寺自创建至今，有一千多年的光辉历史，特别是隋末唐初，少林寺以昙宗为首的十三和尚开赴轘岭口，伏击了王世充的队伍，助了唐王朝一臂之力，大得李世民所赞赏，少林寺从此武显于世，威震中华大地。到明代，少林寺武术发展到高峰，僧兵多次赴边抗倭，屡立战功，赢得了全民族的赞颂。

历代少林寺武僧都在长期的艰苦练功中积累了宝贵的经验，此乃少林功夫也，后人对此渐渐奉为少林绝技，秘不外传。为了发扬祖先遗留下来的宝贵文化遗产， 弘扬 少林武术，特将少林寺火焚前， 永祥和尚复抄的少林 武艺精华集锦，整理编写成册。书中介绍了少林打擂秘招，点穴功夫，擒拿绝技，轻气功、硬气功和七十二艺等百余种正宗少林功夫，为了安全进行练功，附有少林寺伤科秘方251方， 供读者选用。

在编写过程中，得到少林寺第三十代住持素喜大和尚的有益指教和素法大师之助，在此一并致谢。

由于时间短，文化有限，书中错误难免，请读者批评指正。

本书内容丰富，资料真实，文图并茂，通俗易懂，适于公安干警、武装警察、保安公司工作人员、武术教练、医务工

作者、武术工作者和武术爱好者参考。

编　者

一九九〇年五月三日　　于少林寺



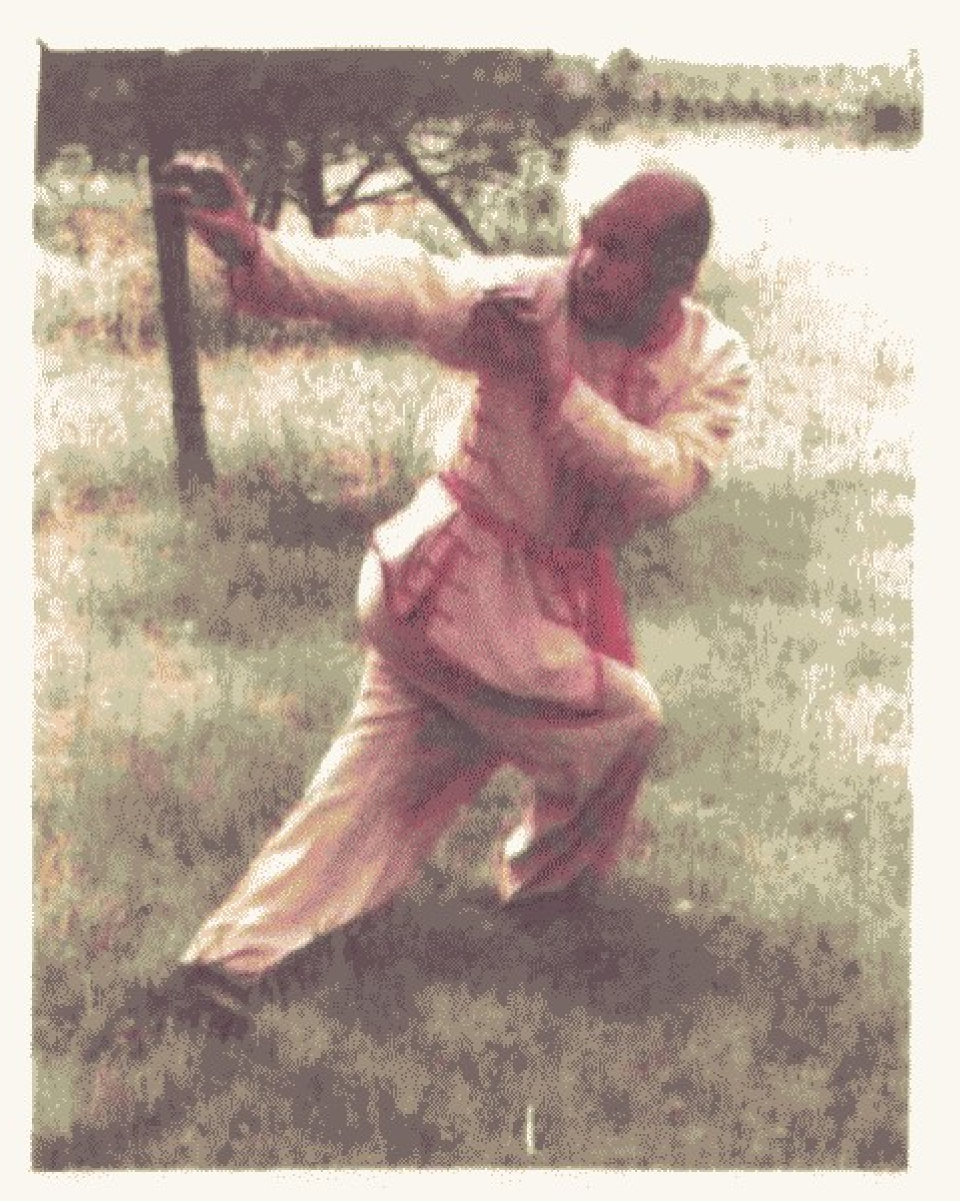
少林寺还俗僧少林拳研究会顾问素法（俗名徐祇法）大师在演练少林金刚拳。

宋书范　摄

少林寺皈依弟子、少林拳研究会常务理事，本书作者德炎武师（女）在演练少林八仙剑



徐勤兰　摄



少林寺拳法研究会秘书长、登封县少林武协副主席、本书主要作者德虔大师在演练黑虎拳。

叶 莱 摄

少林寺皈依弟子德皎（左）和行瑞（右）在演练少林六合拳。

冯增欣 摄

目　　录

第一编　少林气功

第一章　少林气功概述

第一节　少林气功源流

据《武僧传》、《少林寺志》、《少林武僧集录》等文献记载，少林气功始于北魏时代的稠禅师。北魏太和十九年（公元495年），魏孝文帝为西方天竺僧人跋陀在嵩山修建了少林寺。不久，跋陀收慧光、稠（后称僧稠）等入沙门，皈度为僧。稠只因身小体弱，常被他僧戏弄。为免受欺辱，稠立志习武。后其轻功之精，能跃身至梁，踏墙横行。僧稠不仅擅长武术气功，而且对禅学深有研究，禅功造诣亦高，有禅坐七日，不饮水米，不动声色之能。众僧在他的感引下，为健体兴禅，广传佛法，也多练武术气功。

北魏孝昌三年（公元527年），菩提达摩来少林寺，在五乳峰下的浊洞里面壁九年，出山后授禅机于少林，使禅宗渐得盛行，禅静的内功亦更加深广。

唐初、因少林寺僧扶唐有功，太宗皇帝准可备僧兵，从此少林武功得长足发展。由于历代少林寺僧人习武练功之风

不绝，使少林气功不断发展，并出现过众多身怀绝技的气功大师。如：宋端宗年间的首座僧洪温大和尚，精于硬功和桩功，耄耋之年尚能头顶百斤，双膝架人；元代的惠矩和尚，明代的行可和尚皆善轻功，可跨涧越崖、隔墙熄烛、丈外制人；清康熙年间的武尼清玉有蹬萍渡水之功；近代的恒林和尚能拳击石碎；再如当今德禅法师的外功"风摆柳"，素云和尚的内功"双盘膝"，俗家弟子冯根怀的铁头功、掌粉砖等等，不胜枚举。

少林寺僧在练功的同时，还对少林气功进行了收集和整理，从事了大量编撰工作。如宋代福居和尚所编《少林拳谱》、明代行洪和尚所编《少林气功集录》等典籍，汇集各路少林气功，为后人留下了保贵的少林武术资料。

在漫长的历史年代中，少林气功在少林寺院及民间不断地丰富着和发展着。只是到了清末，由于国势衰败，再加战祸、饥荒频仍，少林寺的命运也和整个民族的命运一样，每况逾下。特别是1928年，军阀石友三火焚少林寺，大火曼延四十余天，不仅烧了寺院主要殿堂，而且历代珍藏和传抄的少林拳谱和气功资料，皆化为灰烬。寺僧四散，衣食无着，哪里还谈得上习武练功呢？

解放后，人民政府十分关怀少林寺的复修和少林武术的发展，先后拨款千万余元，用于修复寺院，寺僧们也陆续归院，重登练武台，使少林武术气功得以恢复。国家投资新建的"少林寺武术馆"将再汇全国武林气功高手，培育出更多的气功新秀。盛世之年，少林气功必定会大放奇彩，发扬光大。

第二节 少林气功的特点

少林气功是我国最早的气功流派之一，在练法、内容、风格、形态和用途方面，有以下特点：

1. 静纯恒稳

主要指内功的坐禅法，即按禅法坐定后，脑与心，眼与耳，即进入空无状态，雷声震天，刀逼头腹，不仅声色不动，而且禅位形体不改。

2. 静中求动

指少林内功中的行劲法，如伸拳丈外熄灯、弹指隔墙制人和挥气行经治病等，都是静中求动之法。

3. 缓运急发

指外气功的轻功和硬功，即取式入位后缓缓运气三循（也叫三周），然后对准把位或行标，急速发气进劲，达到静而宴动。气由丹田来，依旧丹田发。特别注意以意领气，气与力合，以气壮力，以力制人。

4. 内容丰富，练法较多

少林气功无论年老年少，体强体弱，或男或女，均可酌情选择学练，达到健身、祛病和防卫之目的。

5. 用法别奇，进劲迅疾

主要指外气功，要起疾进骤，反复丹田，即是"气沉丹田，刹那间，发气进劲一眨眼。"无论是轻功的腾飞，还是硬功的粉砖，均如此迅疾。

第三节　运气宗法

1．基本法则

歌诀：少室长灯明四季，禅影伴灯靠真气。
谷水只能润肌肤，唯有宗气维身力。
气功练成三妙旨，一静二松三匀细。
静皆心空独有一，万物如石沉海底。
松皆放肌如流沙，血随气运缓缓下。
呼吸深长细而匀，长短相等毫不差。

少林气功初练的基本法则有四，即“静、松、匀细、恒”。

静

练气功时思想要完全集中。有歌诀曰“莫看面前仙女行，莫思门外玩活龙，莫惧金刀取首级，仿似独君深山行。”具体说来，就是练功时要思想集中，排除一切杂念，其法是意守“丹田”。因“丹田”是男子之精室，女子之胞宫宅室，也是气海（即气之腑）的聚地，“丹田即气海，能消吞百疾”，所以意守丹田是练气功的首要原则。拳谱云：“舌抵上腭摄真气，气注丹田成神威。”练气功时，一是意守丹田，二是舌抵上腭（即舌尖上卷抵住上腭），摄气归意，意从脑施。这样才不至于使人身的宗、卫、元三气流散。内经云：“气为血之帅，血为气之母。”气顺血畅，血壮气强，气快血疾。总之，血为气壮力，气为血导航，对气功来说，尤其如此。摄气即聚气，发气即发劲，气到力到，气乃精也，气乃力也。

上述练气功的方法，对初学者来说，学易难练，主要是刚开始练，思想难以集中。这里老师父们为我们提供了一些求静的方法，如“暗算”，即不发声的数数，一般数到一万左右；或以呼吸计数，即把一吸一呼定为一息，数息数，同样数至到万，久而久之，思想就集中了。“静从思纯来”，思想集中，心思皆“静”。

松

全身的肌肉要放松。拳谱云：“松者气宜达，气足宜摄存”。在习武交手中，为了对付对方的各种攻势，随时采用不同方法还击，一拳一足，皆需调气（即换气）。从上到下，或从下到上；从左到右，或从右到左，这些过渡皆需调气。调气前必先松气，不松者难移，松者才透气，才顺气。这是“松”在气功中的作用。

匀细

练气功时，要使呼吸粗细均匀，长短相宜，呼则呼尽，吸则吸满。切忌长吸短呼，或长呼短吸。

恒

要早、午、晚一日三练。拳谱云：“晨练泄废纳新气，午练顺逆精气蓄，夜深旋气发精锐，弹指穿木如插席。”

（1）早练：人体经过一夜平卧，体内的废气必然聚积，而早晨练气功，一可舒展筋骨，泄尽废气；二可纳入新气，整脏振神。

（2）午练：人体经过半天的活动，易致气逆，失静，散而无力。午练即可调气归穴，导静倡顺。但午练时间不宜过长，一般10～15分钟即可。

（3）披星练：也叫夜深练。夜半更深，万物俱寂，宜

使思纯心专，气易领发。

2. 运气方法

运气也叫用气。运气的过程是先换气，然后以意领气，下沉丹田（即全身之气汇聚丹田），最后发气（发气即发力）。内功以意领气，外功以意敛气。气与力的融合即为气功。

运气歌诀：

四更黎明速起身，面向东南吸气深。
三呼三吸泄废气，吐故纳新舒肺门。
呼则足跟往上提，展臂抡手向前伸。
吸则扩胸展双肺，足跟落地臂侧分。
呼气前探吸后仰，骨节筋外展绷紧。
动则舌顶上腭处，全身宗气聚阀门。
运气上达昆仑峰，缓缓下注达脚心。
起落开合贯一气，上下左右紧附身。
气出丹田达指尖，气回肺腑手足紧。
手滚而出气气摧，身滚而动摄气存。
少林气功妙在练，久练功深推山滚。

每日清晨，面向太阳，吸气三口，然后运气。上运达昆仑，下运至脚心。手之出入，足之进退，身之左旋右转，起落开合，练成一气。

（1）换气

换气也叫吐故纳新，是练习气功的准备动作。每日早晨约五点钟起床，到空气新鲜的地方，面向东南，挺身而站，脚立八字。先活动头颈，然后再活动四肢、腰等部位片刻。两手由胸前分开，由下向外、向上、向前划弧，同时开始吸

气，当两手平肩时，两肘向后张，使胸部扩张。当两臂向上越头伸直时，脚跟离地上提，用力吸一口气。然后两手由头上缓缓向前、向下，上身慢慢前俯，同时用力呼气。当两手下落过膝时，两掌五指环扣交叉，尽量下按，使两掌心着地，两膝绷直，用力呼一口气。然后两手松开，慢慢向上划弧，开始吸气，上身慢慢直起。就这样起身吸气，俯身呼气，一呼一吸，反复进行五至七次。

无论练内功、外功，都必须先学练换气。这个动作虽然简单易学，但在气功中却是很重要的一环。换气，不仅是气功的基础功，而且也是永恒功，要每天坚持不懈。

（2）气沉丹田

丹田的部位，寺院众僧说法有别，东院气功大师淳济认为丹田在脐下一寸五分；南院气功大师贞绪认为丹田在脐下三寸；西院气功大师和今日少林寺方丈德禅法师认为丹田的部位是指脐至脐下三寸的一片；首座僧素喜武师也认为丹田是脐至关元穴（脐下三寸正中）的一片。

拳谱曰：丹田位脐下，三寸正中间。
换气五七循，意守在丹田。
调息聚关元，劲源在丹田。
意领发四梢，瘦汉担泰山。
四两拨千斤，丹田是力源。

以意领气，使气入下腹正中为“气沉丹田”。每天早上换气后，或挺身站立，或站弓步桩、马步桩，开始以意领气，每时每刻都以意调息，意守丹田。

丹田之法，为气功之母法。丹田之气，为虎力之源。在练此法时切记要有耐心，恒者必成。

（3）气发丹田

以意领气，使气沉丹田，渐而聚之丹田。缩腹而藏卫气、元气。然后动而疾发，迸丹田之气为“气发丹田”。“迸”，也叫发劲。少林寺已故气功大师贞俊认为：“丹田为气功之根，洪流之源”。意思是说“丹田”是气功之本，是生泄元气之府，贮劲之库，发劲之源。当全身之宗气、卫气、元气汇聚在丹田时，就可迸发出强大的力量。右动者，迸劲即达右；左动者，迸劲即达左；上动者，迸劲即向上；下动者，迸劲即向下；全身百节齐动者，迸劲即疾注百节，势如山崩。

动与迸要同时发之，周密配合，久练方见成效。开始先动手、动脚。练到数月后，再动腿、动肘、动膝。继而练身、练跃，然后再逐步练手功、足功、腿功等。

（4）意守丹田

意守丹田即是用意静思丹田，默默地坚守。此法说起来比较抽象，特别是初学者更感玄妙。其实不然，常言说：“有志者，事竟成。”只要循序渐进，持之以恒，一定能够收到满意的效果。

练意守丹田的时辰一般以早晨5—7时、上午9—10时、下午2—3时、晚10—11时为宜。初学者每次练10—30分钟，一年后每次练30—60分钟，早晨和晚上可适当延长一些时间。

3. 练气要领

内功

（1）因人制宜，选择合适的形式，先练气法（即以舌顶上腭，闭口，鼻施呼吸，意守丹田）。

（2）以静为纲，始终如一，或坐或站，肢体必须保持

自然，肌肉放松。

（3）以意领气，思则气到，意不可乱，气不可逆。

（4）有始有终，不可敷衍，更不可半途而废。

外功

（1）每日清晨起床后先拔筋运气，三呼三吸，泄废气，纳新气，即吐故纳新。

（2）先静而后运气，气沉丹田，疾收疾发。

（3）气与力合，脑与心合，心与意合，以意领气。又必须以目所视其标报于脑，由脑所策，以策意领气。以气壮力，以力动气，以气发劲。

（4）练外功，必须由浅入深，由简到繁，由易到难，循序渐进，不能急于求成。

（5）练外功，必须坚守“苦与恒”的妙诀。凡属少林功夫者，无苦不成才，无恒不成功。若无恒心而中途停练，会丢功致半途而废。

（6）练者必得其法。仅靠苦与恒，而不得其法，也难成才。要练成真功，必须奉拜良师指教，刻苦练功，虚心学习诸家之长，补己之短，持之以恒。

注意事项

（1）每天早晨三呼三吸吐故纳新时，必须选择空气新鲜的场所，免得吸入浊气，导致胸肺滞积，影响身体健康。

（2）过度饥饿或刚用过饭时，过量饮酒和情绪不舒畅时，不适宜练外功。

（3）练内功或外功，都必须循序渐进。切不可杂乱无章，求之过急。严防气循倒置，影响身体健康和练功效果。

（4）调整饮食节律，切忌暴食暴饮。加强营养，增强

体质，有利于练功。

（5）患有高血压、严重心脏病等症及热性病高热期、结核病活动期、大病恢复期、妇女经期，禁练外功。

4. 气逆凝滞与纠正

初练意守丹田，因方法不当或意乱失调，容易导致气逆凝滞，造成下腹部胀满， 甚则串痛或全身不适。 如有此症状，可采用按摩法或针刺法解除。如气凝下腹，产生下腹胀满或串痛时，可用中指按压气海穴（脐下正中一寸五分）或关元穴5—7次，并由上向下按摩1—3分钟，即可解除。用针刺上述穴位，亦可除患。

少林气功也同其他门派气功一样。如违背练功法则和注意事项，就将导致气血逆行，脏腑功能紊乱，即所谓“走火入魔”。为此特将违犯练功原则，出现偏差的纠正办法提供给初学者参考。

（1）泰山压顶：自觉气聚头顶，头部有明显的胀痛和重压之感。此偏差可通过改练其他功法，使全身或局部放松予以纠正。也可根据自己的体质采用补泻法，即用手指点按太阳、风池、合谷、涌泉等穴，每穴点按15—30次，片刻即可消疾。

（2）前额凝粘：自觉气聚前额，有前额贴了一张膏药之感。此症状可通过改练“十段功”中的‘韦驮棒杵’使局部肌肉放松，予以解除。也可用手指点按上星、太阳、风府和昆仑等穴，施泻法来缓解、纠正。

（3）气困缠身：自觉热气缠身，犹如火烧。此症状可通过改练“风摆柳”一式，或用手指点按百会、 曲池、 气海、三里等穴来解除。

（4）心慌意乱：此偏差可通过改练“行功三十一式”中的一、二式，或用手指点按内关、神门、心俞和三里等穴来纠正。

（5）胸背寒热：自觉胸前和背部灼热燃烧或冰冷寒颤。如有此症要立即停练。胸背发冷者，可用温水浴洗；胸背发热者，可自用手指点按大椎、风池、曲池和三阴交等穴，即能解除。

（6）昏沉思睡：练坐功或卧功时，练功者会不知不觉地昏昏欲睡。此时气功师或教练员可用指点按练功者的人中、百会、合谷等穴，即可复苏。

（7）腿部麻木：可施补法，用手指点按阳陵泉、三里等穴予以解除。

（8）头紧舌强：自觉头紧如裹，舌强难言。此症可通过改练风摆柳、八段锦等柔功或用手指点按夹车、百会、合谷等穴来缓解。

（9）丹田鼓胀：自觉气聚脐下的丹田穴处，下腹鼓胀。此症可用手指点按天枢、气海、三里和涌泉等穴，片刻即可缓解，得到纠正。

（10）气机冲窜：自觉气机上冲，呼气时犹如气流从口喷出，吸气时好似一股气流直窜丹田，导致心慌不适。此症可通过改练其他功法或进行自然呼吸来纠正。也可用手指点按神门、汽海、三里、涌泉等穴，即可引气归原。

（11）翻胃欲吐：自觉气逆上冲，胃脘翻腾，恶心欲吐。此症可通过改练卧禅功或用手指由上往下点按中脘、汽海、三里等穴来解除。

第二章　少林内气功

第一节　静禅功

静禅功是少林气功中内功的重要组成部分，几乎每个僧人都会做。因为禅宗的宗旨就是空无，所以入禅则静，静中求纯，纯则为安。其法分坐禅、站禅和卧禅三种。

1. 坐禅法

分端坐势、单盘势、双盘势和插花势。

端坐势

端坐于凳或椅上，膝关节屈成90度，全脚掌着地，两手自然放在两大腿上，上身端正，两眼微闭，目视鼻尖，舌顶上腭，意守丹田（图1）。



图1

初学者一次可先练30分钟，以后逐渐增至一小时。

歌诀：　端坐禅椅胸挺直，臂垂掌附膝上边。
　　　　屈膝足掌轻着地，闭口微合双眼目。
　　　　舌顶上腭视鼻尖，意守丹田勿转移。

单盘势

盘腿坐于垫盘或较宽的床、椅上，左脚放在右腿膝关节上面，脚心向右，脚尖向前；右脚放在左腿膝关节下。两掌在

腹前平脐相叠，右掌在上，左掌在下，两掌心均向上，拇指外展，其余四指并拢，如端弥陀印。上身端正，两眼微闭，目视鼻尖，自然闭口，舌抵上腭，用鼻呼吸，意守丹田（图2）。

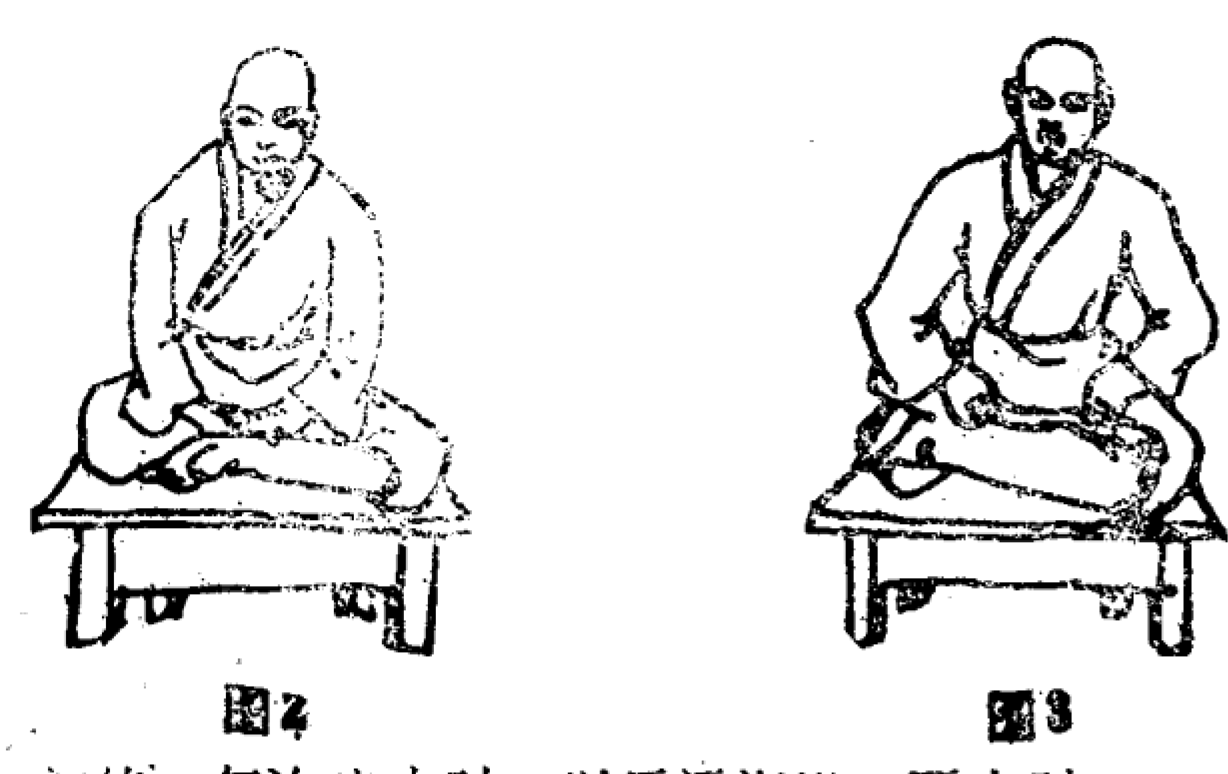


图2　　　　图3

初练，每次半小时，以后逐渐增至两小时。

歌诀：　沙弥习法坐禅床，直腰端坐挺胸膛。
　　　　单盘腿法踝附膝，垂臂环扣弥托掌。
　　　　沉手如就托佛印，合口眯视鼻尖上。
　　　　舌抵上腭守丹田，毕日一周三柱香。

双盘势

坐在垫盘或较宽的椅、床上，两腿屈膝相盘，先将右脚外踝放在左膝上，再将左脚外踝放在右膝上，两腿交叉，双盘而坐。上身端正，两眼微闭，目视鼻尖，自然闭口，舌抵上腭，腰部放松，两手按在两大腿根部（图3）。气由丹田发，上运百会，下走背中，岔分两路，循两胯外侧下行，缓达昆仑，后达脚心，然后收于丹田。

久练之后，两手可改为腹前平脐相叠，如端弥陀印。

歌诀：　单盘禅法三春秋，改习双盘亦不愁。
　　　　两足插盘逆膝上，微视鼻尖须合口。

纯思田池抵上腭，丹田发气丹田收。

精华日月一周旬，童子功法即开头。

插花势

两腿交叉盘坐于垫盘或较宽的椅、床上，脚尖向前，上身端正；两手在腹前平脐相叠，如端弥陀印。两眼微闭，目视鼻尖，自然闭口，舌抵上腭，用鼻呼吸（图4）。

每次练半小时左右。此练法容易掌握，知者较多。

歌诀：

插花禅坐在自如，两腿交盘位如席。

挺胸意守丹田穴，舌抵上腭迷眼神。

凝视鼻尖抱陀印，钢弦松解百络适。

插花优在易掌握，沙弥入规法不迟。

图4

2. 站禅法



图5

两脚开立与肩同宽，脚尖稍向里扣。两臂屈肘与肩同宽，五指自然分开，两掌心相对，距一尺左右，形如抱球。然后两手同时缓缓下行，落于下腹，两手中指相接，掌心向里。身体保持端正，两眼微闭，目视鼻尖，意守丹田（图5）。

歌诀：

站禅宜在殿檐下，朝夕习之可得法。

两足开立同肩宽，垂臂屈肘下腹前。

掌心相合如抱球，缓缓下行双手搭。

闭口眯视鼻尖下，胸挺如笔恒法把。

3. 卧禅法

仰卧

仰卧于床上，两腿自然伸直，两脚尖自然外撇；两手心向下，平放于两腿外侧，五指稍屈；两眼微闭，目视鼻尖；自然闭口，舌抵上腭，用鼻呼吸，意守丹田（图6）。

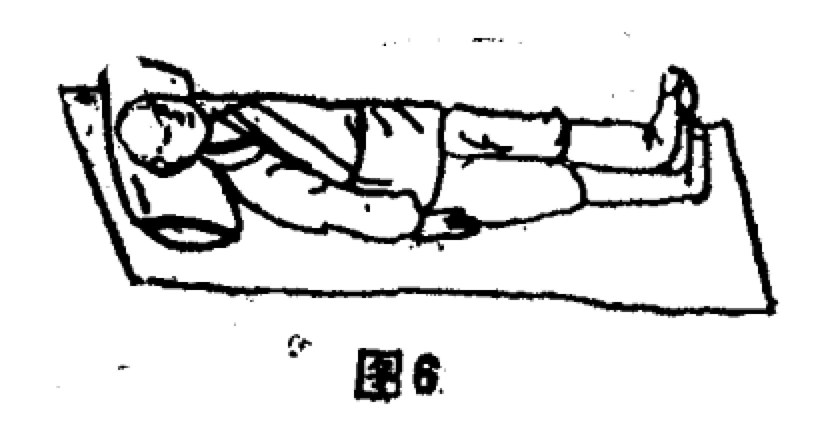


图6

歌诀：缓卧缓伸足手顺，合口眯目松弦纲。
　　　意守丹田刻入寝，日月循周疾复康。

侧卧

身体向右侧卧于床上，两腿前屈，大腿与身躯成钝角，右腿着床，左腿放右腿上，稍向前提；两掌放身前，右掌心向上，左掌心向下着床；头稍向前钩，形似螳螂。两眼微闭，目视鼻尖，自然闭口，舌抵上腭，用鼻呼吸，意守丹田（图7）。

此法容易掌握，每次练功半小时，对治疗心脏病和神经系统疾患有显著效果。

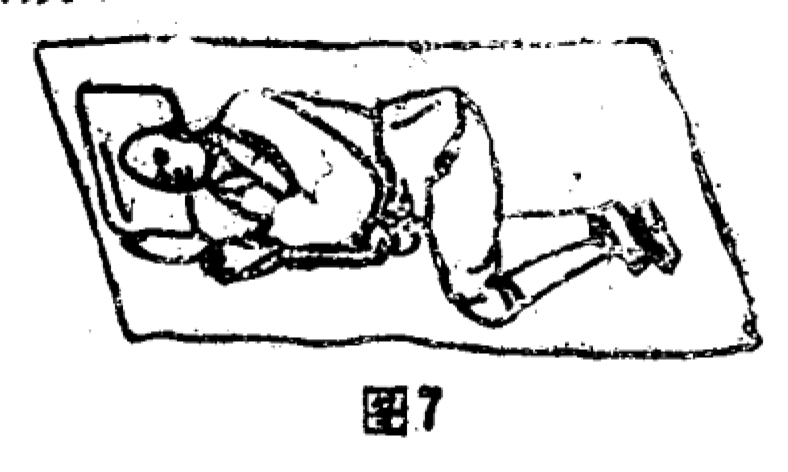


图7

歌诀：侧身着床形螳螂，臂垂环肘插附掌。

右侧向上舒肝库，头向前勾臂稍扛。

抵腭闭口眯视详，片刻入眠八柱香。

第二节　十段功

“十段功”又名静功十段，是内功的站禅功夫之一。其特点是静纯、放松、施意。久习可施意祛疾，甚则可以意制人。其法是寻一静境入位，两足成八字并步站立；两臂屈肘，两掌环叠，五指并拢，掌心向上，附于脐下一寸处；身胸挺直，两眼微闭，视于鼻尖，用鼻呼吸，舌抵上腭，意守丹田。行功前先运气三周，再静施十段功法。

歌诀：沙门静功十段秘，奥在静松与施意。

天地人三歧分毫，难成功就妄磨志。

依法习功恒至终，亦有真机概入里。

十段功夫不自迷，少林先师功著史。

《少林拳法精义》云：凡练静功十段法者，每日早晨先内服“通灵丸”六十四粒，片刻，待药将化时，以鼻吸气，注所行功处，以意运气，意走骨髓。切不可施劲，若行力者则与动功无异。练十段功者，初，每段数息，渐渐增加，可焚香记时，每段一寸香，加至二寸香为止。日行三遍，功毕则行打洗神通，暇则自行观心，洗心诸法，十月功成。

第一段　韦陀捧杵

注想尾闾上第二节，气从背上起，直通至指端。

第二段　独立金刚

注想项后，以意领气，气从足心起，到两肘梢，绕膻中

经印堂通头顶；下行到手，再归丹田。

第三段　降龙

注想顶后风府穴，以意领气，从腹起，上到单手；然后单手缓缓下放，气归丹田。

第四段　伏虎

注想风府穴，以意施气，起于背，行至前肩，再由臂到两手；然后收气归丹田，反复施之。

第五段　天地冟

注想尾闾之前、肾囊之中，以意领气从涌泉穴起，直通周身，行至百会穴；再放臂下行，经胸中线，下沉丹田。

第六段　虎坐

注想脐前任脉穴，以意领气，注贯全身，先经胸中线向上直达百会穴；后沉会阴，注两足达涌泉穴；然后收气归丹田。

第七段　龙吞

注想天灵盖，以意领气， 从足跟起， 经前中线直上顶巅；然后沉气经颤中穴，下归丹田。

第八段　御风渡江

注想脐后，以意领气，从背上起，经脊中线直通顶上，达强间穴；绕百会，经颤中穴，下归丹田。

第九段　回回指路

注想命门腰间，以意领气，从背中下经命门穴，岔绕环跳到阳陵穴，再达脚底涌泉；循路返上，经后正中线绕百会下行颤中，缓注丹田。

第十段　观空

注想指圈空处，以意领气，发行通身，再收归丹田。

第三章　少林健身气功

“少林健身气功”是少林外气功范畴的一种初步功法，其特点是意静、体松、动柔，势则用意不用力。

少林寺僧长期行于坐禅功，虽有修心养性和不会因七情而致疾之益，但也有对身体不利之处，内经云：“久卧伤气，久坐伤肉”。寺僧对此体会至深，故使内气功逐步向外气功演变，柔功就是由此而生。柔功长于舒筋活络，畅通气血，平衡阴阳，调整五脏功能，增进食欲，振奋精神，免疫祛病，健体长寿。历代寺僧长练的有风摆柳、八段锦、易筋经、行功七大式、一指金、金刚拳等。

第一节　少林风摆柳

风摆柳乃手功之一，也是手功之初功。

方法是，身站如桩，先运气，意守丹田，片刻，上注百会；再运气归心，分散两臂，下达外关（外关在手背，腕横纹上二寸正中处），再达指稍。开始演练时，两肘微屈，以腕关节为轴，五指伸开，两手间距三分，双手同时向左，向下，再向右、向上，逆时针方向划弧一圈。然后双手同时向右、向下；再向左、向上，顺时针方向划弧一圈。依上法反复划弧摆手，先慢后快，疾似火线流环，循行不息（图8、9）。

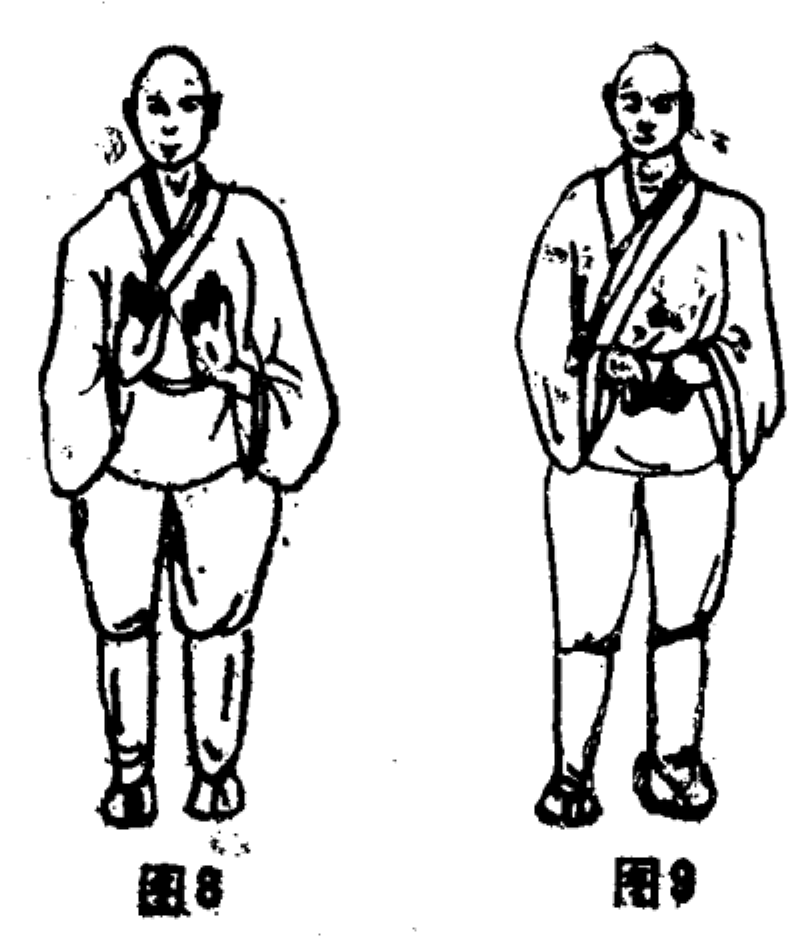


图8　　图9

初练每次半小时，逐步增至一小时。练此法以中午饭后较为适宜。久练能使双手柔灵，出击似箭，收掌如电。

歌诀：

贞俊传下风摆柳，禅椅位上抖威风。
两手带肘左右摆，上下翻旋似飘柳。
丹田一动牵百节，全身晃动如游风。
风摆柳贵在柔筋，心神眼躯霎那灵。
静中浮动意不乱，三田合一体缓然。
日行风摆柳三遍，排除七情消疾缠。
五气归宗百络通，老僧悦度百年春。

第二节　少林金刚拳

金刚拳又称倒栽佛手，是手功中较难练的一种。练法

是，面对树桩或墙壁三尺站立，先舌抵上腭，气输丹田，再归上丹田，分达两臂。然后两掌按地，两脚由后向上竖起，靠于墙或树桩，此时气皆下注两掌。立约五分钟左右，两腿缓缓落回原处（图10）。如此反复演练，每天早晨四更为良时，初练五至十次，一个月后两脚即能轻灵翘着墙。以后逐渐脱墙离桩，全靠两手撑负全身重量。待可撑立十分钟后，可变掌为拳。演练月余，如能单拳着地倒立，此功即成（图11）。

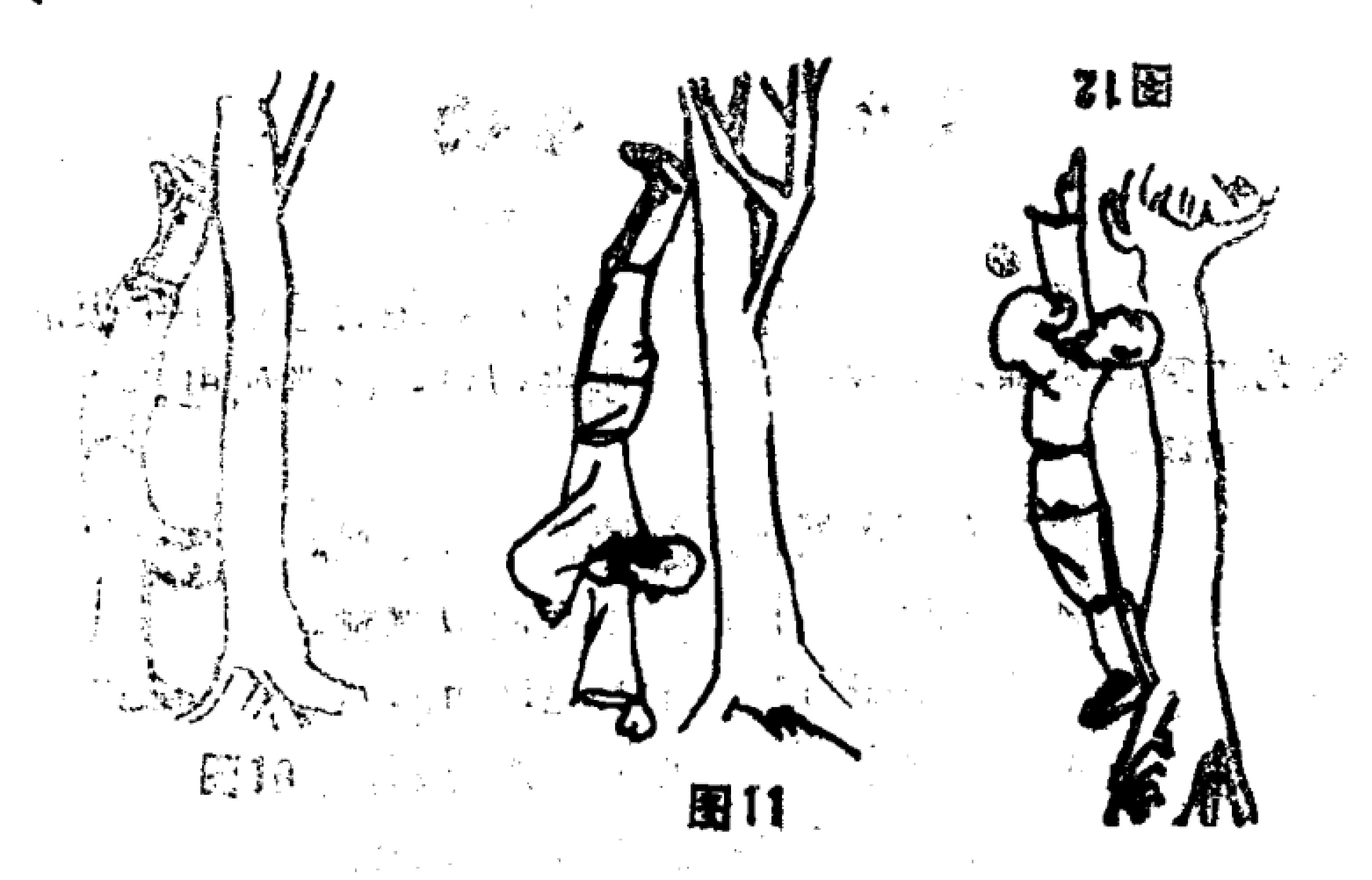


图10　图11　图12

第三节　少林一指金

一指金即单指撑地，全身倒竖，是在金刚拳的基础上发展而成的。如果金刚拳练得成功，稍加功夫即可。其练法是将全身元气上提归丹田，再下注右手，食指伸直，向下点地，其余四指握紧，拇指顶住中指。两腿向上倒竖，头面向下，略向前探，两腿伸直（图12）。

第四节　少林八段锦

八段锦是少林外气功的一种功法，据传是众僧根据罗汉十八手演变而来。其特点是简单易学，有舒筋活络，强健体魄的作用。

歌诀：

双手托天利三焦，左右开弓如射雕。
调理脾胃须单掌，五劳七伤往后瞧。
摺拳怒目增力气，背后起点诸疾消。
提头摆尾祛心火，两手盘膝固肾腰。

第一段　“双手托天”图（13、14）

第二段　“左右开弓”图（15）

第三段　“单掌起云”图（16、17）

第四段　“仰头后瞧”图（18）

第五段　“摺拳怒目”图（19）

第六段　“背后起点”图（20）

第七段　“提头摆尾”图（21）

第八段　“两手盘膝”图（22）



图13



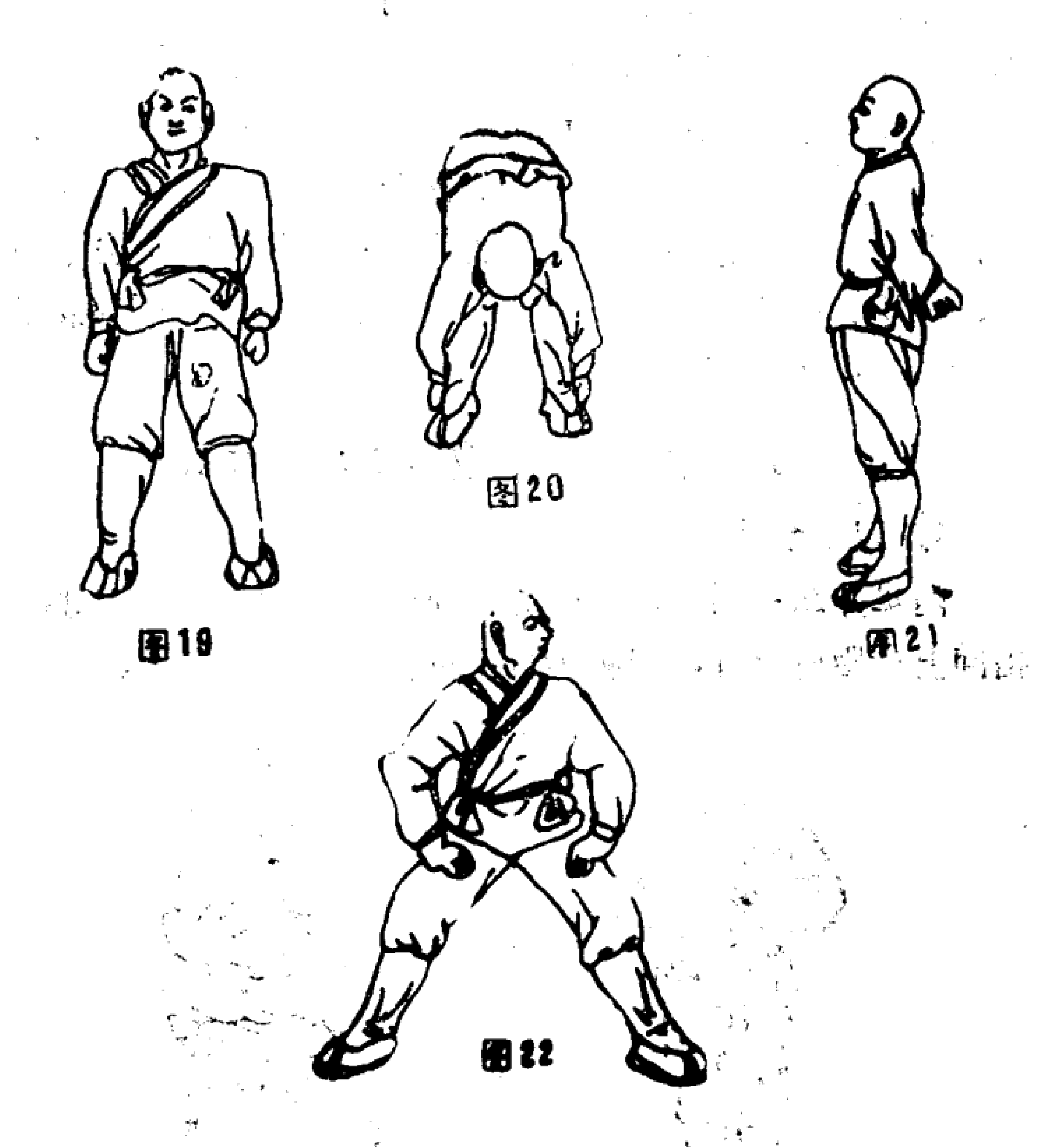
图14


图15


图16


图17


图18


图19 图20 图21 图22

此外，还有“神勇八段锦”一术，《少林拳法精义》云：内壮既熟，骨力坚凝，引达于外，先练两手逾百日，其时十八动功亦已满足，动静俱成，内壮完全，外更加此八法，使力充周身，其法曰提、曰举、曰推、曰拉、曰抓、曰按、曰荡、曰坠。常于大树之旁，依次行之，周而复始，不计其数，暇则习之，久久愈神也。八法若逐字单行，以次相及，更为专精，从其所便可也。此法是用着手实力，与动功

虚势不同，故须于大树旁习之。提举用石由轻而重；推之就树身，拉抓按皆就树之大枝；荡则攀树，横枝悬其而荡之坠则攀枝放手仰坠，运气于背，着地即起，所谓跌熊膘法是也。”这段文字的意思是说在能够熟练的掌握和练好外气功的动功十八势之后，不能自居功成，应该外加八法（即提法、举法、推法、拉法、抓法、按法和坠法），日行数遍，天天苦练，方能练成奇技。

第五节　少林童子功十六式

1. 双手合十

两足并立，间距二寸；两臂向内屈肘，两掌心相对，掌指向上，距胸三寸；身胸挺直，目视前方（图23）。



图23　图24

2. 屈膝禅坐

以禅床或石鼓、禅椅为基座，缓缓坐稳；然后两腿向内屈膝插腿盘坐，左脚压于右腿屈突下，右脚压于左腿屈突下，两足心向外；两臂向内屈肘，在胸前合掌，掌指向上，挺

胸，两目闭合，留一微缝，下视鼻尖（图24）。

3．朝天蹬

左腿立地，抬右腿缓缓向右侧上方伸蹬，当右足越过头顶时，伸右手向上抓拿住右脚底；左臂向内屈肘，在胸前亮掌，五指并拢，掌心向右，掌指向上，目视前方。上述动作完成后持续片刻，右腿下落立地，再抬左腿向左侧上方伸蹬，左手向上越头抓拿左脚底；右臂向内屈肘，在胸前亮掌（图25）。

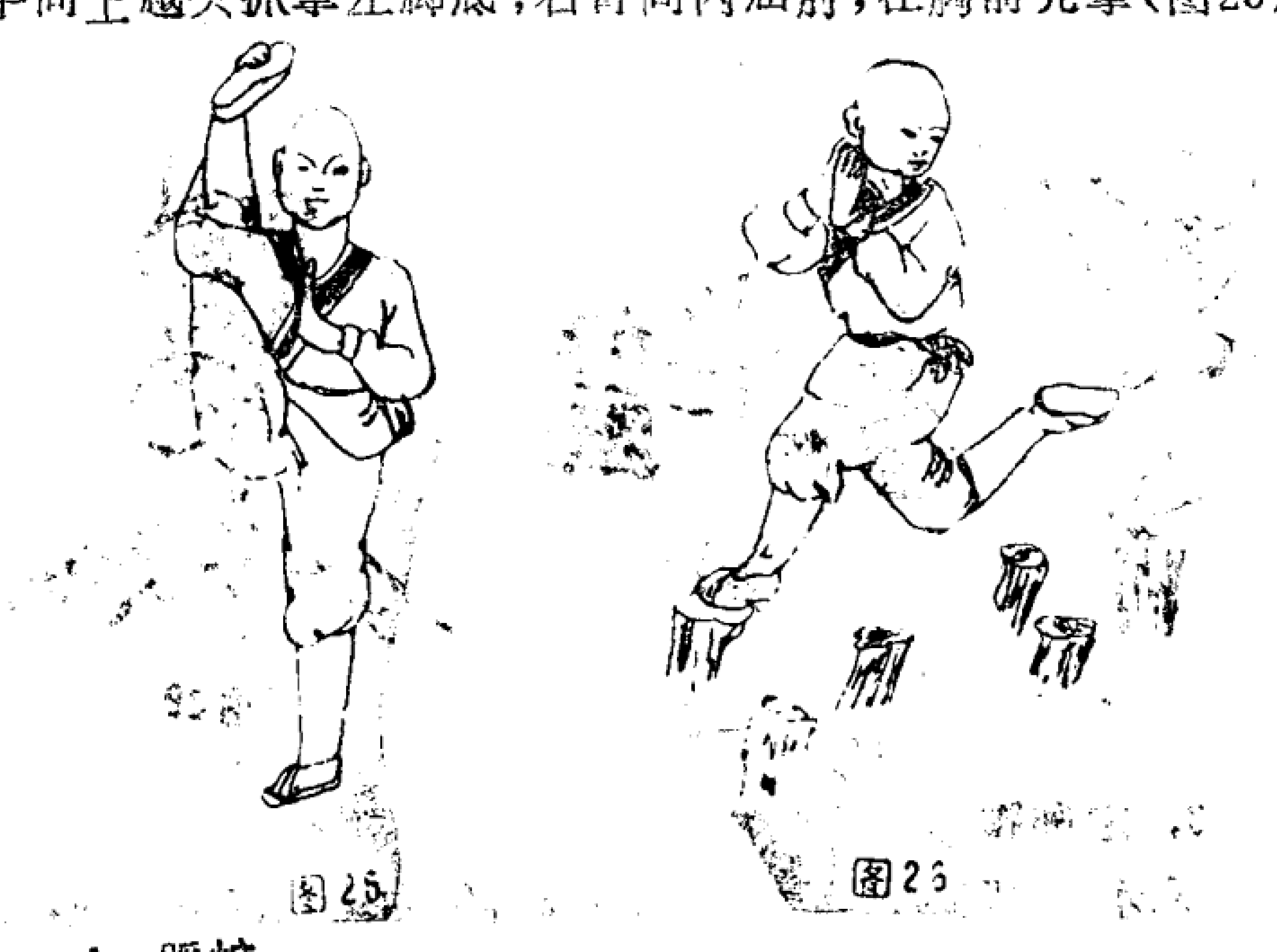


图25　图26

4．踩桩

取直径三寸左右的木桩五根，布成梅花形（四角各一根，中间一根，距地面二至五尺），埋于练武场。初练时站行二尺桩，渐增到五尺桩。依次演练马步式、环走式、弓步式、跳跃式等。练至站桩稳固，行步自如，跳步起速着固时，增练单掌、分掌、劈掌、撩掌、冲拳、撩打等。久练桩上动作则下桩与人交手时，可见功奇（图26）。

5．单吉幕

一腿站桩，一腿提膝向后，同时两手由胸前合十。然后站桩腿的同侧手向上直臂推掌，掌心向上，掌指向后；提膝一侧的手向前屈肘抖腕亮掌，掌心向内，掌指向上，目视前方（图27）。

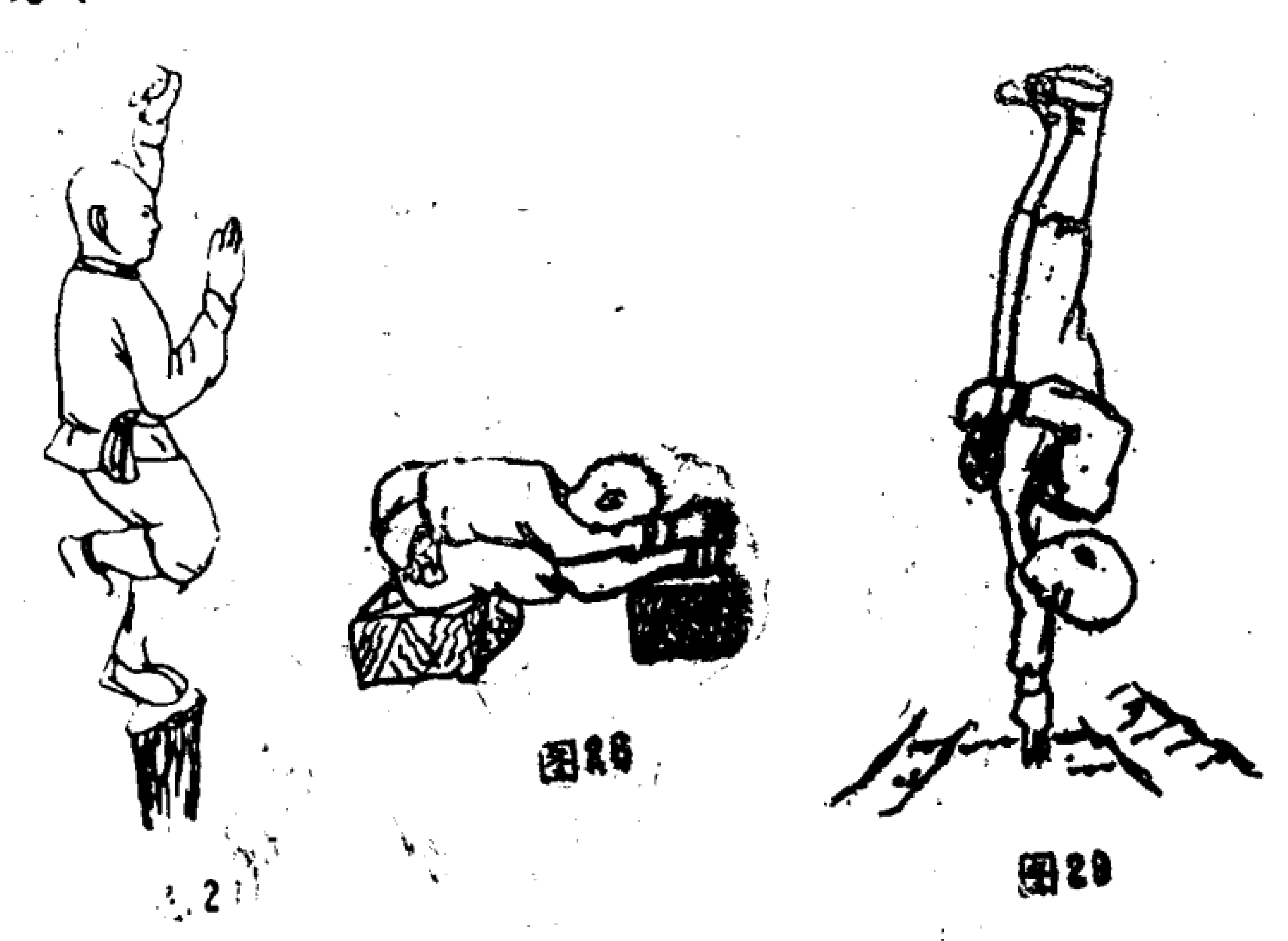


图28

图29

6. 抱佛脚

取两块相距一尺二寸的木砖或石砖为基，臀坐一块，两腿向前伸直，使两脚跟平着前一块上；然后上体缓缓向前附贴小腿，同时两手向前抓搬两脚，使头额部尽量靠住脚尖（图28）。

7. 二指禅功

先一臂向下，以中、食二指点地；然后两腿向上缓缓倒立；另一手臂向内屈肘抱拳，全力贯输支身臂指，目视点地两指（图29）。

8. 罗汉睡觉

两足先站在相距一尺多的桩头上，上体向前，两手展开，缓缓扶桩；然后左手撑桩，右手松把，握拳屈肘，以肘尖落着桩中心，拳头顶住太阳穴，体向左转90度，并松开左手屈肘握拳，随身左移，拳顶耳前，同时右脚离桩，缓缓伸腿蹬直，使全身悬平。两眼闭合，气贯右肘与左腿（图30）。

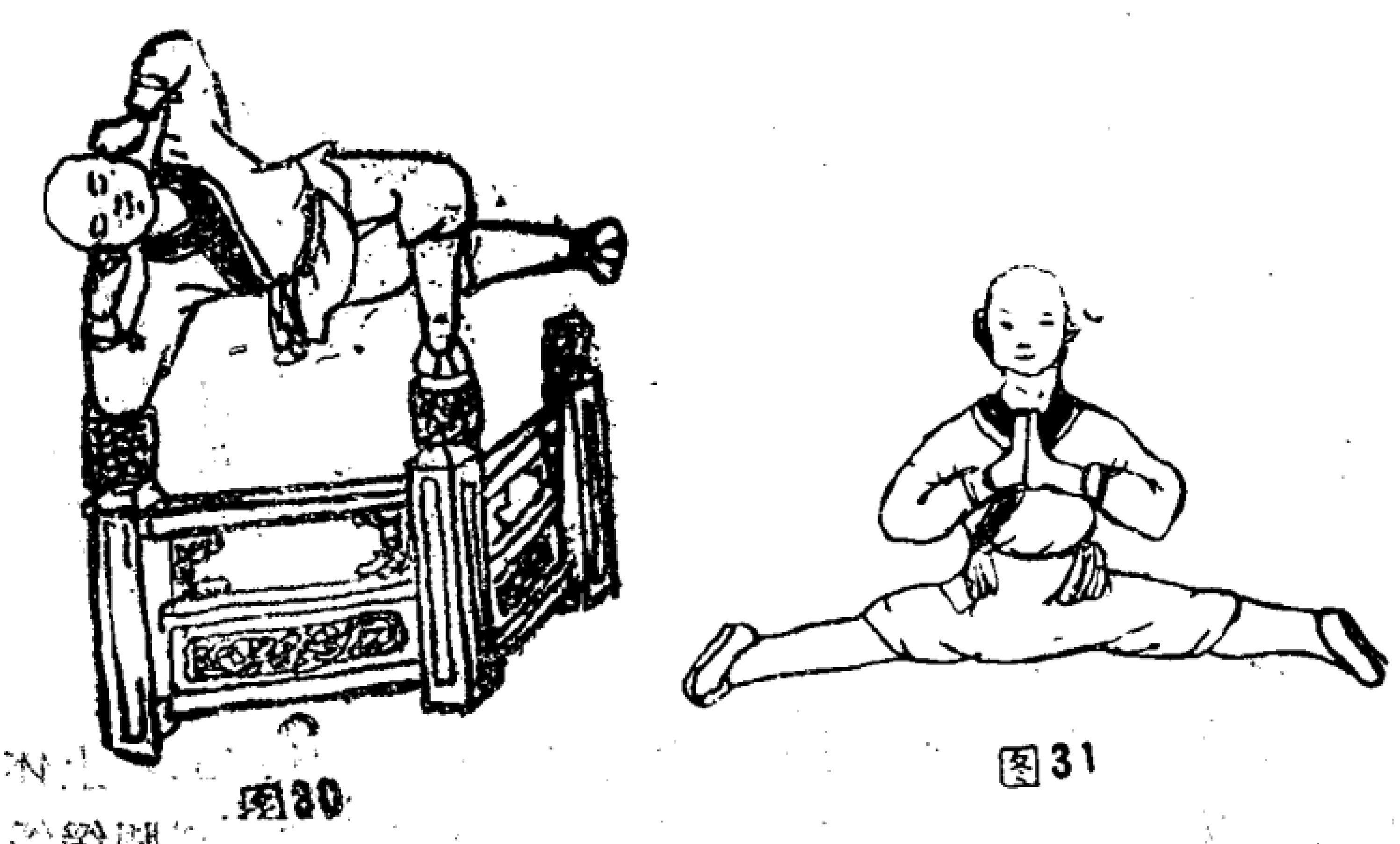


图30　　图31

9．起落横叉

先两足微开并立，运气三循，抬左脚向左移一步，上体前俯，两手向前按地，支撑全身重力，两腿缓缓向两侧移动，渐至臀部坐地，使两腿叉开；然后两手向上向内屈肘合掌，目视前方（图31）。

10．童子拜佛

两脚站在一个佛垫或禅盆上，一腿立直，另一腿屈膝悬盘；然后两臂向内屈肘，两手在胸前合掌。完成动作后头向前点，立腿微蹲，目视两手（图32）。

11．拜佛扑前

先选一较大的垫物铺好，再盘坐入位；然后上体前俯，

使胸腹缓缓附垫，两臂微向前屈肘，两手合掌，目视左侧前方（图33）。

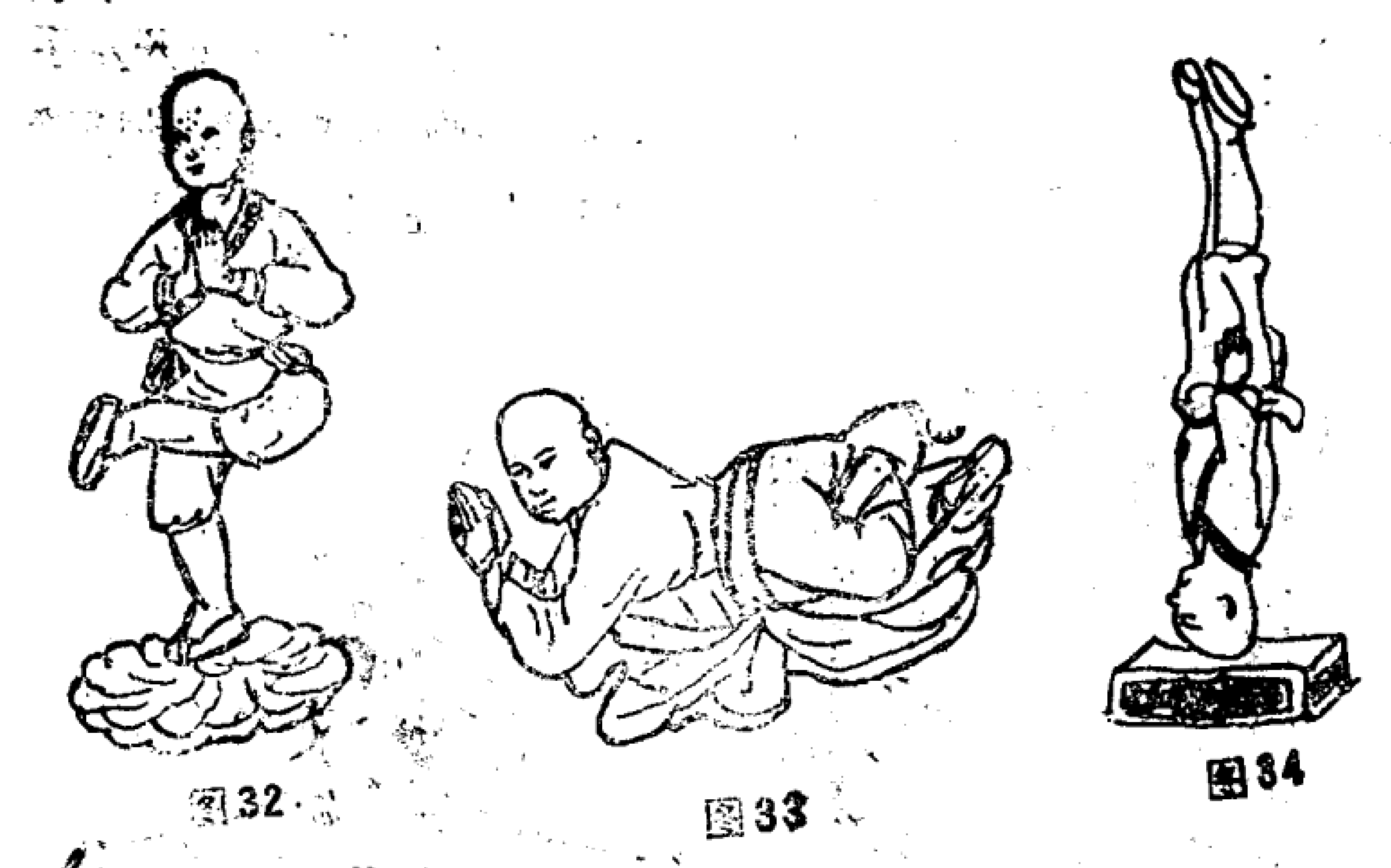


图32　　图33　　图34

12．头倒栽碑

眼前一尺五寸处，置以一长方形石座。两腿并立，上体前俯，以头顶下栽石座中心，两手分头两边扶地，两腿缓缓向上竖起，两足合并，使身体笔直。然后两手慢慢离地，附贴大腿外侧（图34）。

13．单臂扶撑

先并步站在一条长凳的一端，然后上体侧俯，伸出俯侧手臂，拇指与其余四指叉开，缓缓落着凳子的另一端，身躯绷直，另一手附于大腿外侧，目视前方（图35）。



图35

14. 铁拳伏虎

两足并步站立，面前置立一块锋利巨石，运气三循，贯注右拳，然后抬右脚向前上一步，成右弓步，同时咬牙助劲，右拳下砸，劈石裂成两块（图36）。

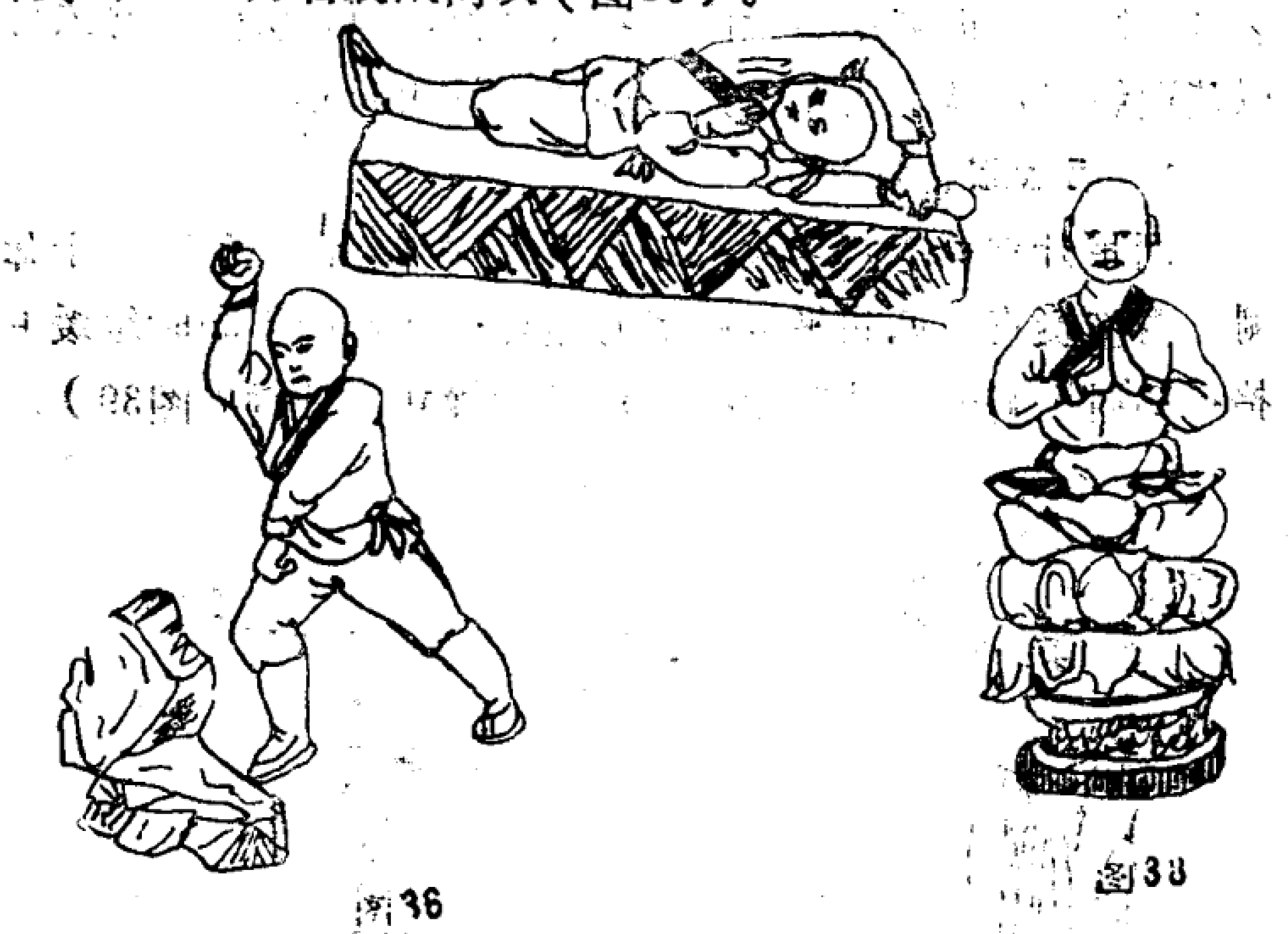


图36　　图38

15. 跌叉侧卧

寻一禅床，以横叉式着床，上体侧仰卧，使面部侧面贴附腿膝上面；同时上侧臂向上屈肘，手绕头抓脚；下侧臂向内屈肘，在胸前亮掌；两眼微闭，留一小缝，目视鼻尖（图37）。

16. 莲花盘坐

以莲花盆或禅床、禅椅为坐基，先屈膝插腿盘坐，然后用手将左脚搬放在右腿跟部上，右脚搬放在左腿跟部上，使两脚尽量靠近下腹肌；两臂向内屈肘，双手在胸前合掌；挺胸塌腰，两眼微闭，留一小缝，目视鼻尖（图38）。

第六节　少林易筋经

“易筋经”全名“达摩易筋经”，是少林外气功的组成部分之一。此虽是李靖等后人根据《景德传灯录》脱胎而取之名，经不起推敲，但就内容功法来说，颇有价值，常练可以疏通经络，调理阴阳，振神健体，祛病延年。

1．韦驮献杵第一式

两足开立，成八字形，中距五寸，两臂自然下垂于体侧；身胸挺直，两目平视，定心凝神；然后两手同时缓缓上抬，屈肘于胸前，两掌相接，定式后静立一分钟（图39）。

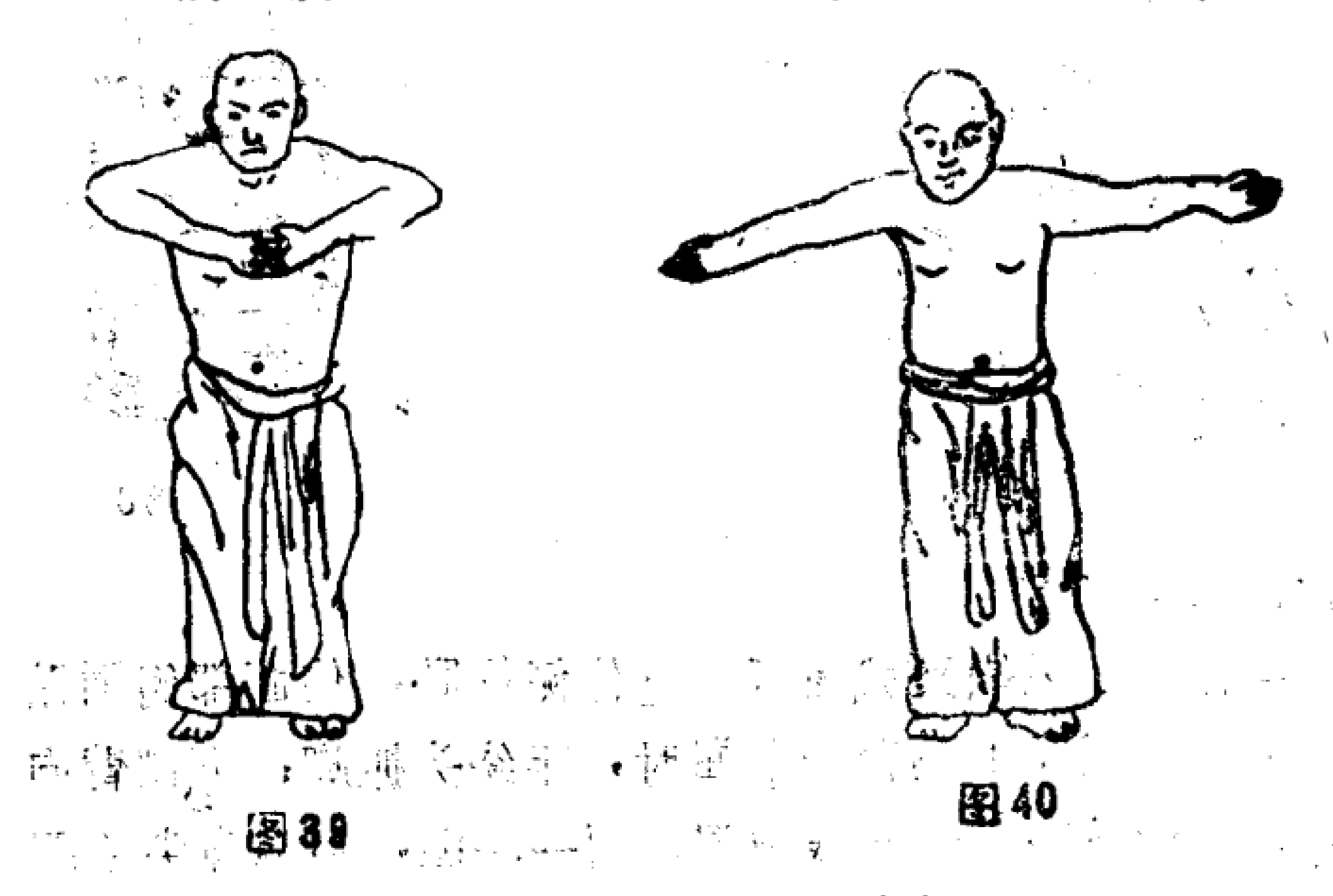


图39　　图40

歌诀：　立身期正直，环供手当胸。
气定神皆敛，心诚貌亦恭。

2．韦驮献杵第二式

接上式，自然呼吸，两臂由胸前向两侧平展，掌心朝上；同时两足跟提起，足尖着地，两目圆睁平视，心平气和。定式后静立半分钟（图40）。

歌诀：　　足指挂地，两手平开。

　　　　　心平气静，目瞪口呆。

3．韦驮献杵第三式

接上式，逆呼吸（深吸气不呼气），两臂上抬，掌心朝上，尽力上托，两掌指相对，间距三至四寸；同时咬齿闭口，舌抵上腭，气贯胸际。定式后静立半分钟（图41）。

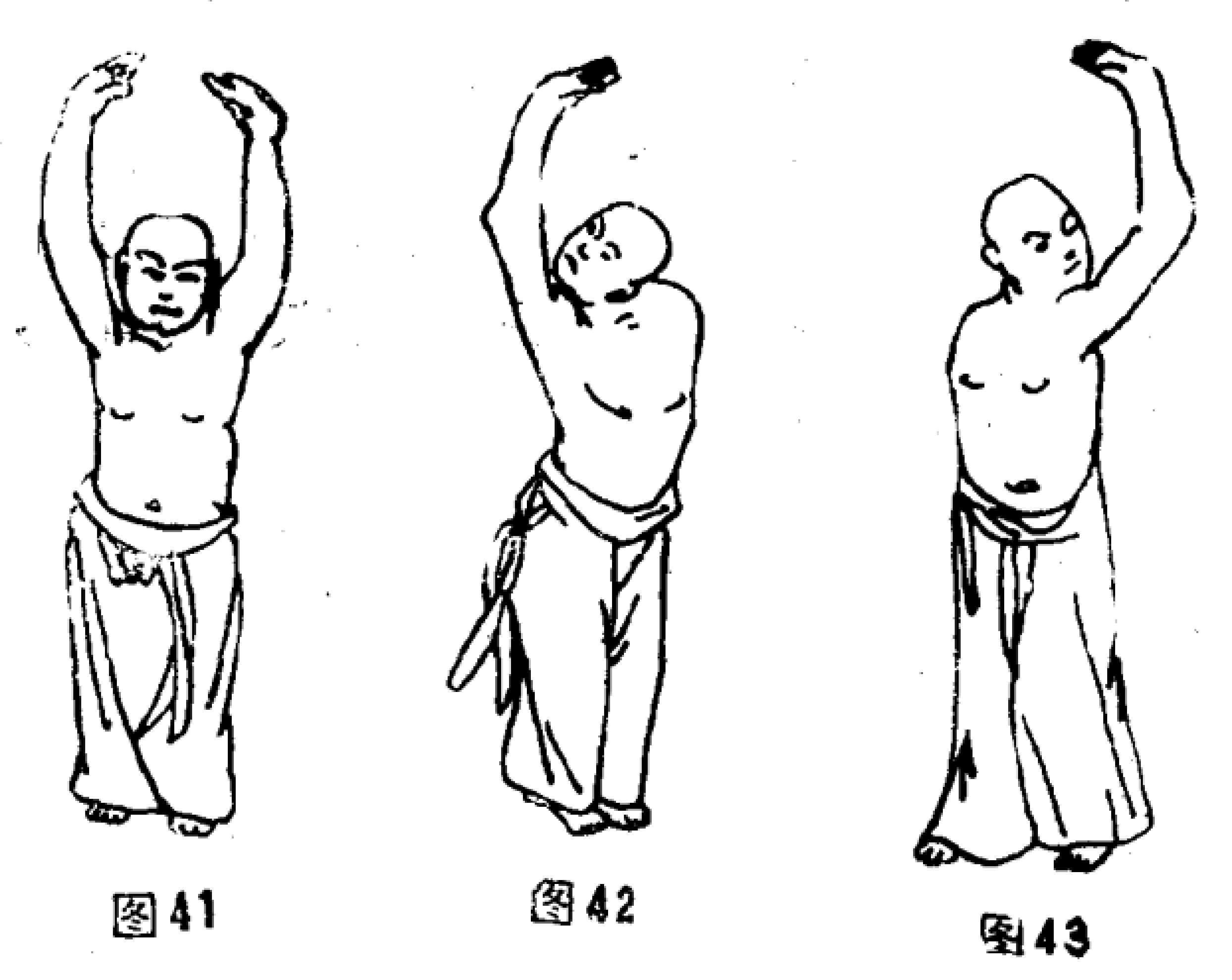


图41　　图42　　图43

歌诀：掌托天门目上观，足尖著地立身端。力周胸胁浑如植，咬紧牙关不放宽。舌可生津将腭抵，鼻能调息将心安。两拳缓缓收回处，用力还将挟重看。

4．摘星换斗式

接上式，仍逆呼吸，两足跟缓缓落地，左臂由上向下落于背后，掌心朝下，尽力下按；同时体稍左转，头向右扭，目视右掌。定式后要气贯胸际，深吸气，深呼气，静立半分钟（图42）。稍调呼吸，然后松右臂，缓缓向下落于背后，掌心朝下，尽力下按；同时左臂由背后缓缓上举，掌心朝

上，掌指向右，头向左扭，目视左掌（图43）。

歌诀：单手擎天掌覆头，更从掌内注双眸。

鼻施呼吸频调息，用力收回左左侔。

5. 倒拽九牛尾式

接上式，逆呼吸，抬右脚向右侧跨一步，以两脚为轴，体向右转90度，右腿屈，左腿直，成右弓步；同时右手由背后转至胸前，左手下落与右手汇合；然后反腕变拳，右臂向前伸，拳心朝上；左臂向后甩，拳心朝上；目视右拳。定式后静立半分钟（图44）。而后，左右腿势互换，成左弓步，同时左拳由背后缓缓伸向身前，右拳由身前缓缓移向背后，目视左拳。定式后静立半分钟（图45）。

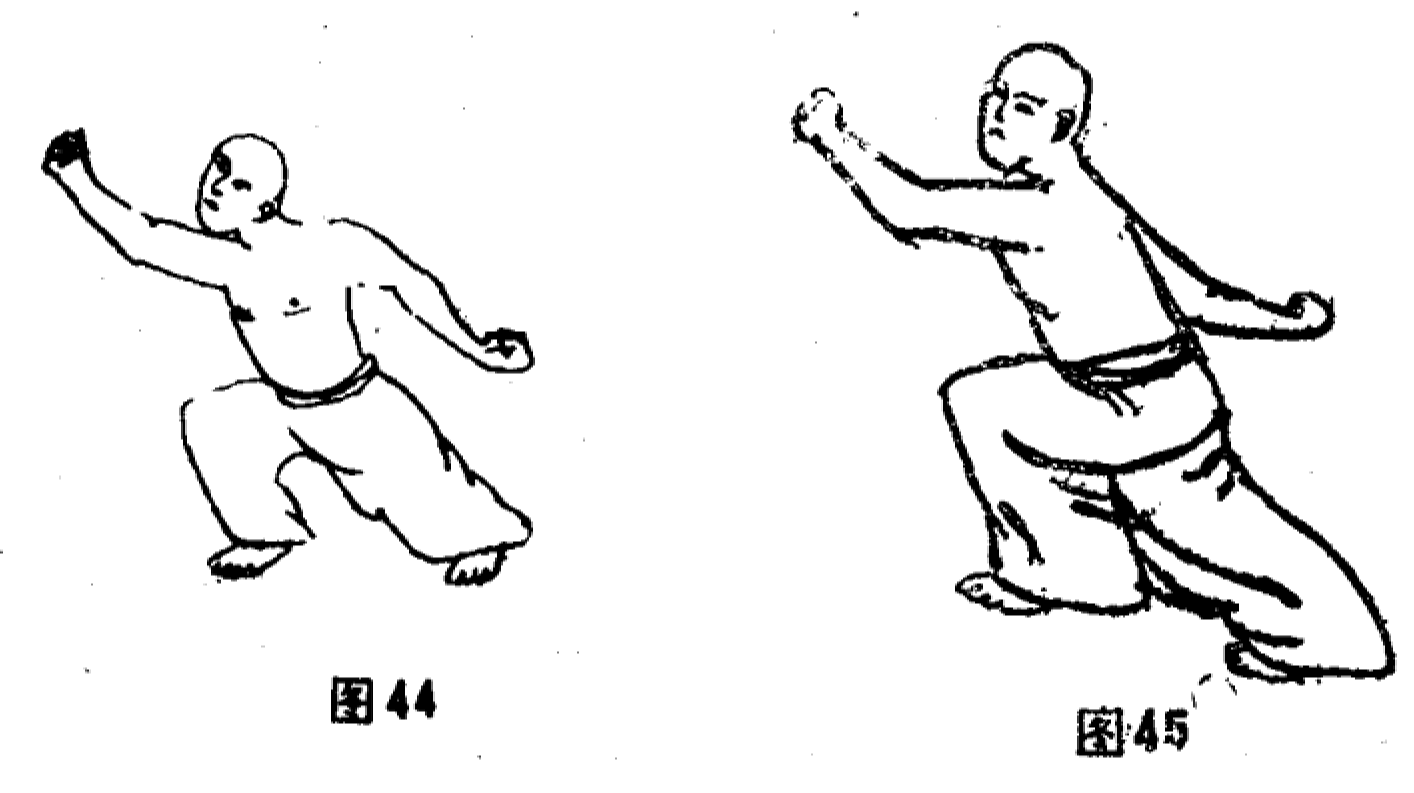


图44　　图45

歌诀：　两腿后伸前屈，小腹运气空松。

用力在于两膀，观掌须注双瞳。

6. 出爪亮翅式

接上式，逆呼吸，收左脚缓落于右脚后半步，两脚碾地，体向左转45度，使两腿成排步，同肘两拳收于腹侧；然后变掌一齐向胸前缓缓推出，掌心向前，掌指向上；圆睁双

，全身放松；随之两掌变拳，收回腹际两侧，拳心向上：然后再变掌向前推出。依次法反复七次。收回时意守天门，推掌时意在丹田（图46）。

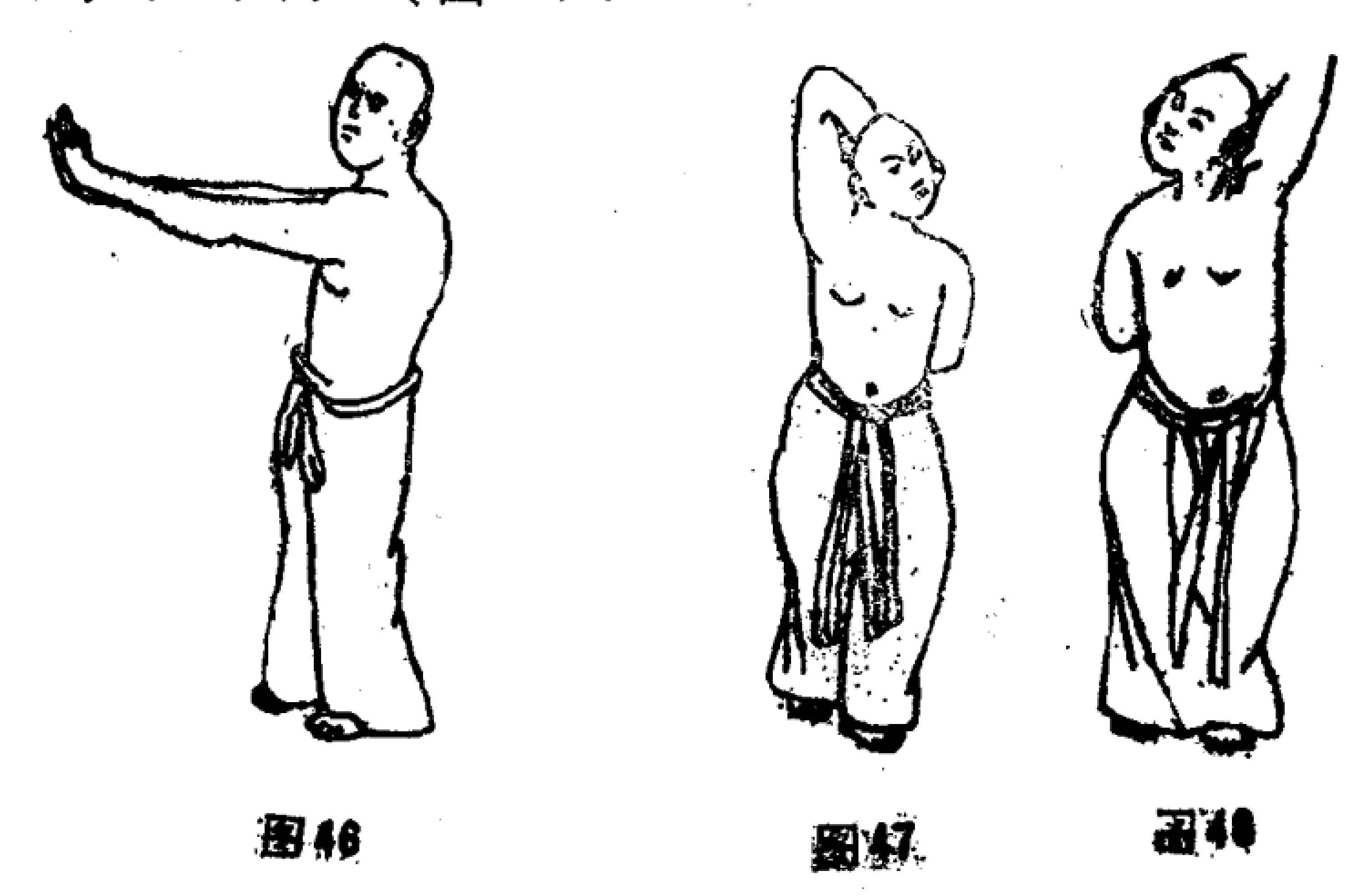


图46　图47　图48

歌诀：　挺身兼怒目，推手向当前。
　　　　用力收回处，功须七次全。

7. 九鬼拔马刀式

接上式，顺呼吸，右拳变掌由腹侧缓缓上抬，至上臂与耳平行时，拔肩，屈肘，弯腰，扭项，使右掌心向内，停于左侧面部，成抱头状；同时左拳变掌，置于背后，尽力上抬，定式后静立半分钟（图47）。然后，左右手势互换，依上法而行（图48）。

歌诀：　正身拔肩节，抬臂抱头形。
　　　　屈肘臂藏后，弯腰把项扭。

8. 三盘落地式

接上式，自然呼吸，左脚向左侧跨一步，两腿屈膝半蹲成马步，挺胸塌腰；同时左掌下落，右掌由背后移于身前，

使两掌汇会于胸前下方，且微屈肘；然后两臂向两侧成伞状展开并下按，掌心朝下。定式后舌抵上腭，闭口睁目，意注牙齿（图49）。稍调息，两腿直立，两掌反掌向上托，如抬重物；臂平胸时，两腿屈膝，两手反掌下按，重复马步式。上述动作反复做三次。



图49

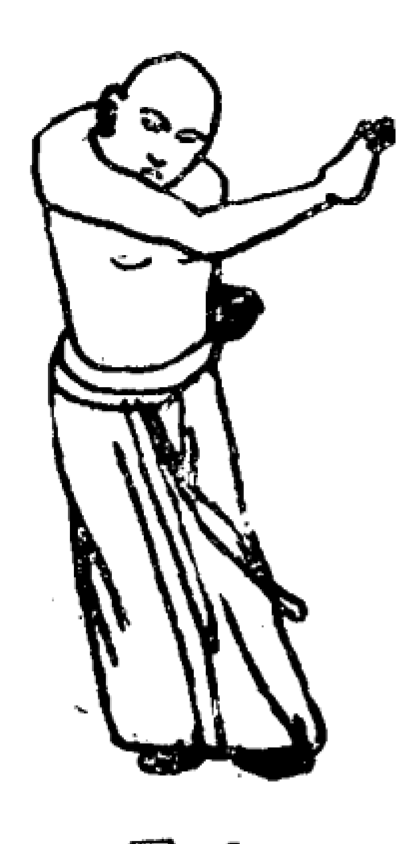


图50

歌诀：　舌抵上腭厦，张眸意注牙。
足开蹲似马，手按猛如拿。
两掌翻齐起，千觔重有如。
瞪睛兼闭口，起立足无斜。

9. 青龙探爪式

接上式，行顺呼吸，收左脚落右脚内侧半步，使两腿成并排步；身胸挺直，两目平视，鼻呼气，左掌经胸前变拳，抱于腰侧，拳心向上，右掌绕胸前变“五花屈爪”形，向左侧伸探（图50）。然后左右手势互换，依上法而行（图51）。左右式反复做三遍。

歌诀：青龙探爪，左从右出。修士效之，常平气实。

力周肩背，围收过膝。两目注平，息调必谧。

10. 卧虎扑食式

接上式，逆呼吸，两掌缓汇于胸前变拳，再收回腰际，抬右脚向右侧跨一大步，两脚碾地，体向右转90度，右腿屈，左腿直，脚跟提起，成右弓步；同时俯身、拔脊、塌腰、昂头，两掌着地以臂支撑，意注指尖。定式后静持半分钟（图52）。

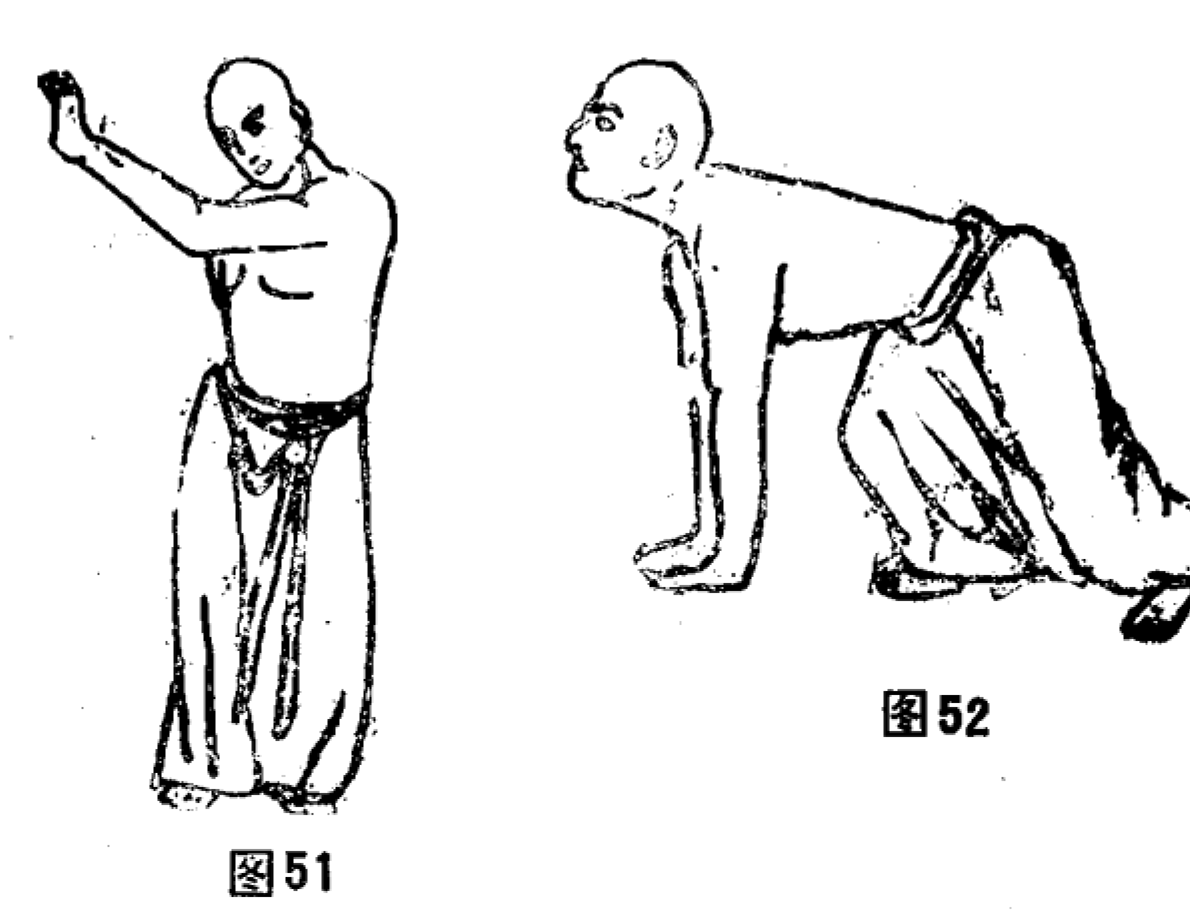


图52

图51

然后缓缓起身，两脚碾地，体向左转180度，成左弓步，左脚跟提起，同时俯身、拔脊、塌腰、昂头，两掌着地，以臂支撑。定式后仍静持半分钟（图53）。

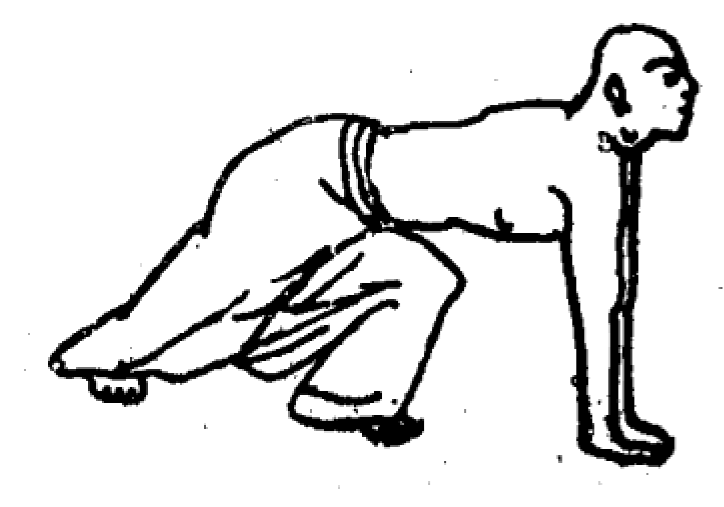


图53

歌诀：两足分蹲身似倾，屈伸左右腿相更。
昂头胸作探前势，偃背腰还似砥平。

鼻息调气均出入，指尖著地赖支撑。

降龙伏虎神仙事，学得真形也卫生。

11. 打躬式

接上式，顺呼吸，起身收左脚，使两腿成排步，足距与肩同宽；向前俯身、躬腰、垂头、挺膝，头部尽力下探；同时两臂随身向前屈肘，环附于项后，两掌心掩附顶腮，然后两掌夹抱后脑，意注双肘尖。定式后静持片刻（图54）。

歌诀：两手附后脑，垂腰至膝间。头惟探胯下，口更齿牙关。掩耳聪教塞，调元气自闲。舌尖还抵腭，力在肘双弯。



图54

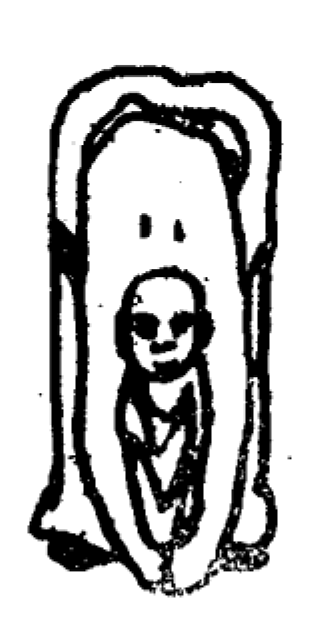


图55

12. 掉尾式

接上式，顺呼吸，提膝，两臂下垂，十趾尖着地；两手指交叉按地；同时仰头，两目圆睁，视鼻尖，凝神谧志，意守丹田（图55）。定式后跟落地，然后再提起足跟，重复三次，再伸膀挺肘一次，共提跟顿地二十一次，伸膀七次，功毕起立，收式归原。

歌诀：膝直膀伸，推手自地。瞪目仰头，凝神谧志。起而顿足，二十一次。左右伸肱，以七为志。更作坐功，盘膝垂眦。口注于心，息调于鼻。定静乃起，厥功准备。总考其

法，团成十二。谁实胎请，五代之季。传说达摩，传少林寺。有宋岳侯。更为鉴识，祛病延年，功效独一。

第七节　少林八门第一段功

八门第一段功是少林气功的重要组成部分，久练可以舒筋活络，畅通气血，增进食欲，振奋精神。此功有抗疫祛病，健体延寿的效果，故为长寿功法。

此功是内功向外功过渡的初级功法，虽已动其力，露其形，但仍具运气施柔，动而轻微，形姿简单，出招绵渺的特点，故称柔功。适于年老体弱者和初习气功者练习。

1. 和平架骑马式

平身正立，足距与两肩同宽。两手掌朝上，平摊与腰相平，不可靠实（图56）。两手内转，手背朝上，仍与腰平，（图57）。

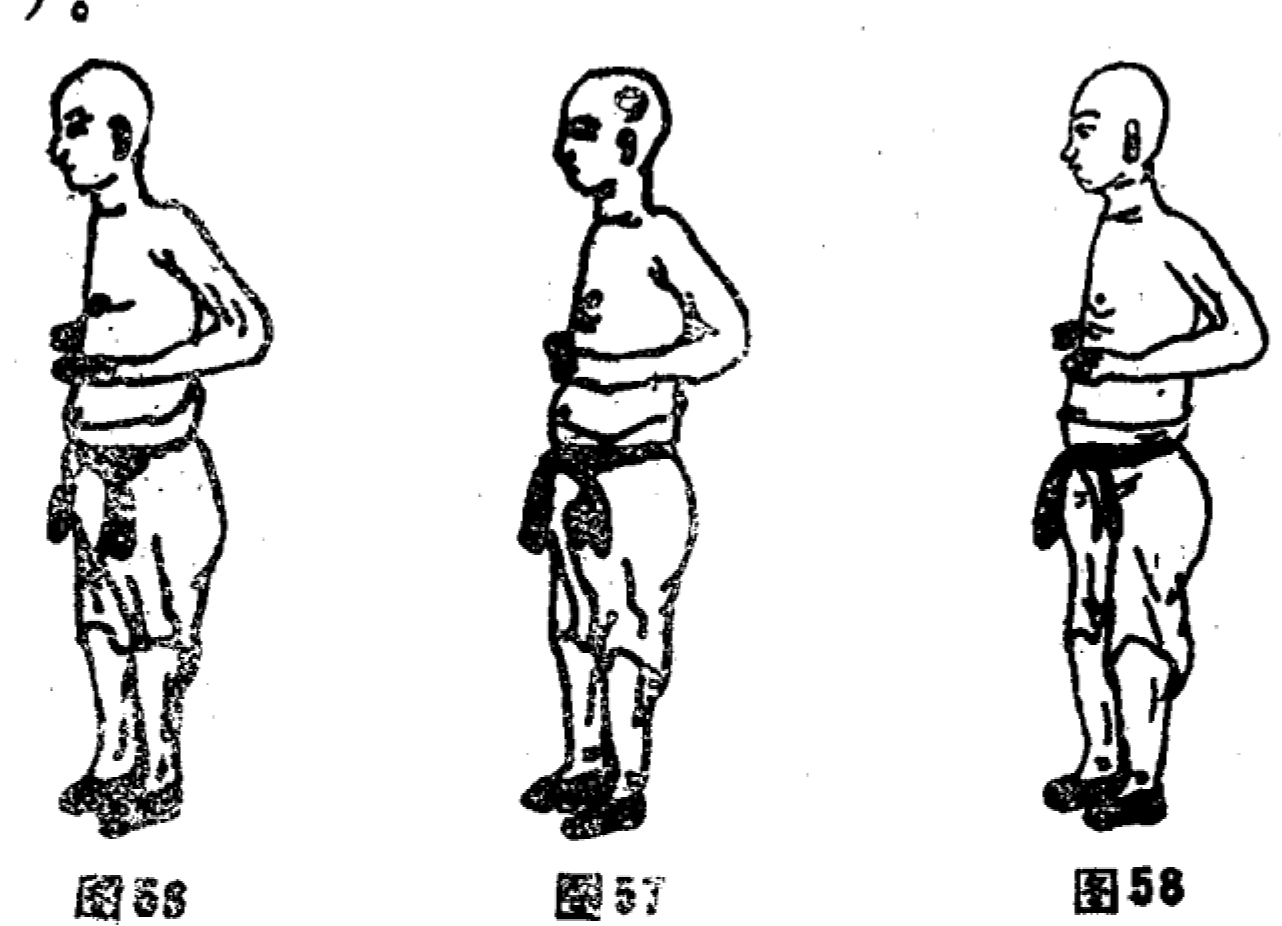


图56　　图57　　图58

两手从旁平摩，作一圆圈，如摩顶之状〈58〉。

两手向前伸直，手心向前，十指朝上，高约与乳平；

吞气一口，略定片刻，约三呼吸（图59）。以后，凡吞气后目视，无论左右上下，皆以三呼吸为律。

左足横开一步，左腿屈，右腿直，左手按在左大腿面上，大拇指向后；右手由耳后绕下，五指捏拢，指尖向后为勾手（图60）。



图59

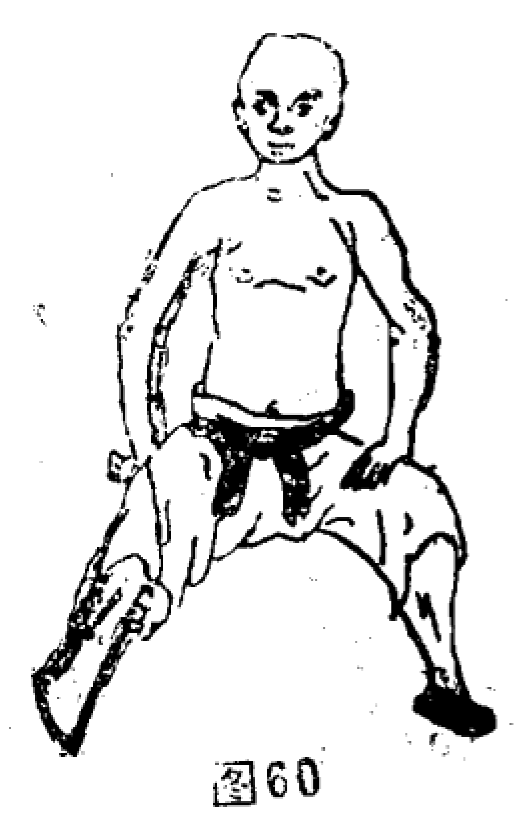


图60

2. 和平架望月式

承上式，举起左手与目相平，五指弯屈，大拇指与小指对，食指与无名指对，中指微仰，手心中空，可容茶杯；先以目视左手，转回头面，吞气一口气；复转头，视右手，再转回正面吞气一口。左右各三次，共吞气六口（图61）。



图61

3. 平和架舒气式

平身正立，足距与两肩同宽，两掌朝上平摊（图62）。

将两掌反转推直，骑与末式相似，不吞气（图63）。

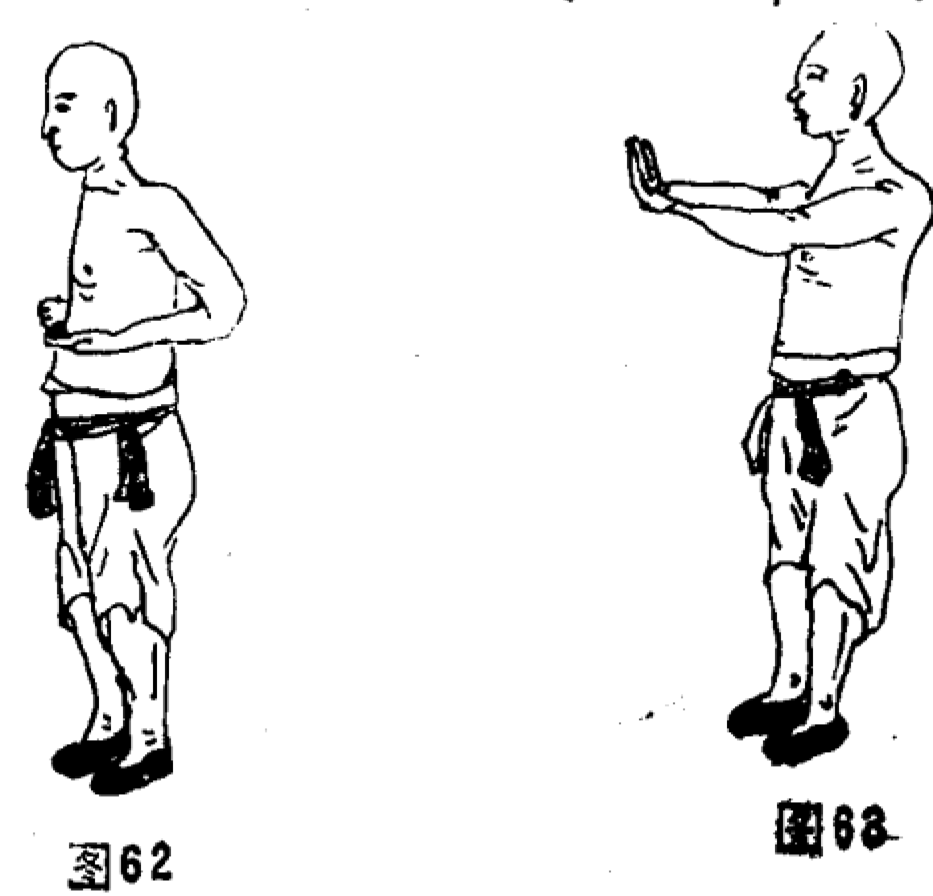


图62 图63

4. **武功头初式**

左腿屈，右腿直，左手按在左大腿面上，大拇指向后，右手由耳后绕下，作雕手，正面吞气一口，转头左视(图64)。

5. **武功头二式**

承上式，左臂向左伸直，手背朝上（图65）。

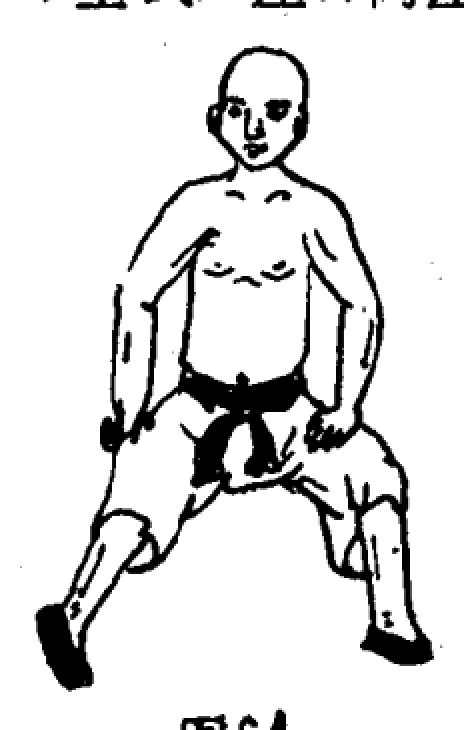


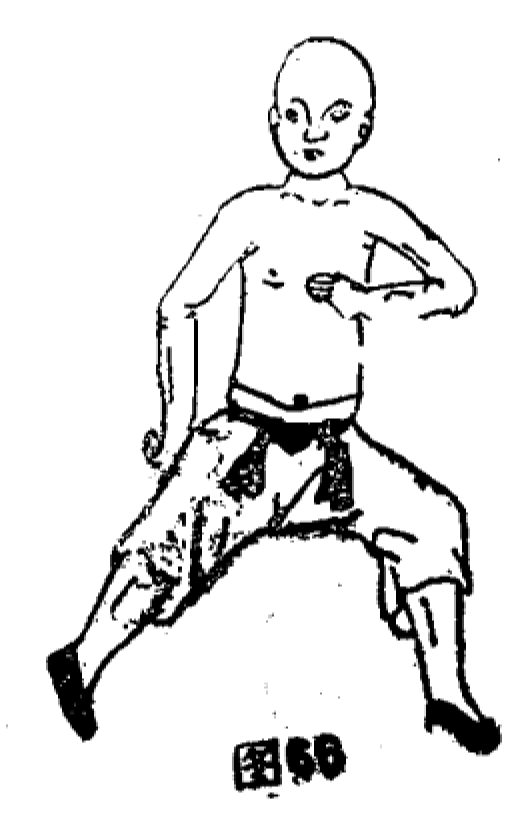
图64

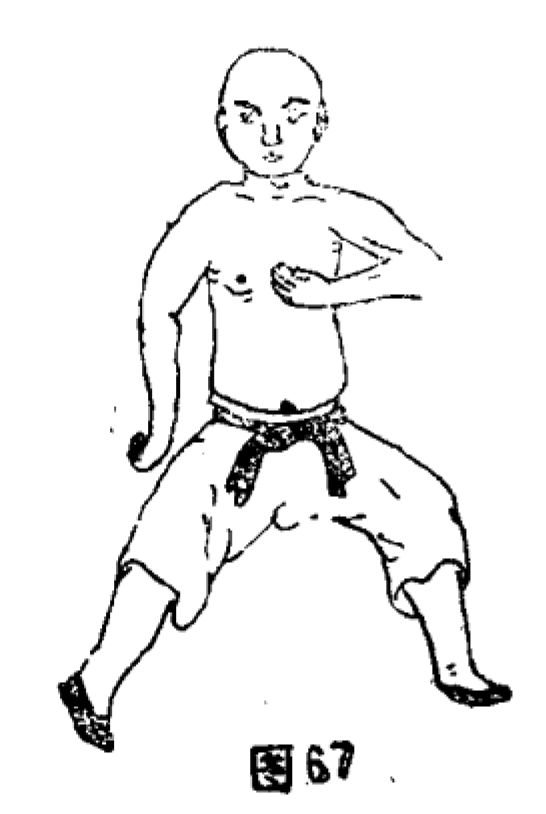


图65

随势将手收回平胸，又伸直，再收回，来回两次(图66）。

将平胸之手外转，掌心对胸，吞气一口（图67）。


图66


图67

又将手一转，大指在下，中指在上，转头左视（图68）。

6．武功头三式

承上式，将对胸之手，由耳后仰掌向左伸出（图69）。


图68


图69

随势由耳后收回，握拳平胸，手背向上，吞气一口，转头左视，右亦相同。左右各三次，共吞气十八口（图70）。

7．巡手式

平身正立，两间距开一尺五六寸，两臂屈肘向前平伸，

两手腕直竖，五指散开，两掌相对（图71）。



图70

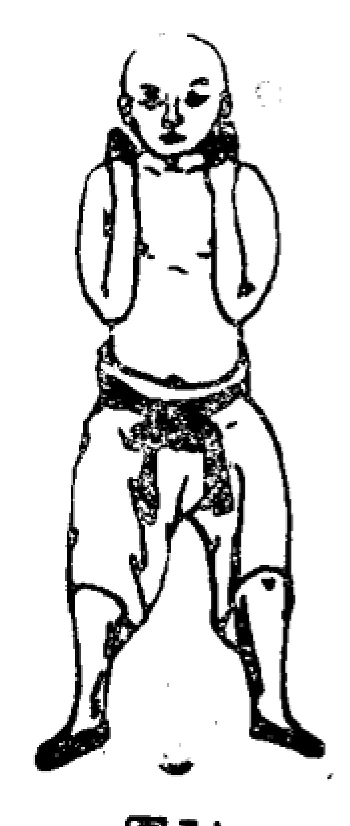


图71

8. 玉带式

承上式，两掌分开，由耳后按下，推至腰间，约与脐平，十指尖两边遥对，离身约三寸，如叉腰状，吞气一口（图72）。



图72



图73

9. 垂腰式

承上式，将两手握拳对腰，手背朝下，正面吞气一口（图73）。

10. 提袍式

承上式，两拳放开，由肋下转出，臂向前平伸，如提物状，正面吞气一口（图74）。

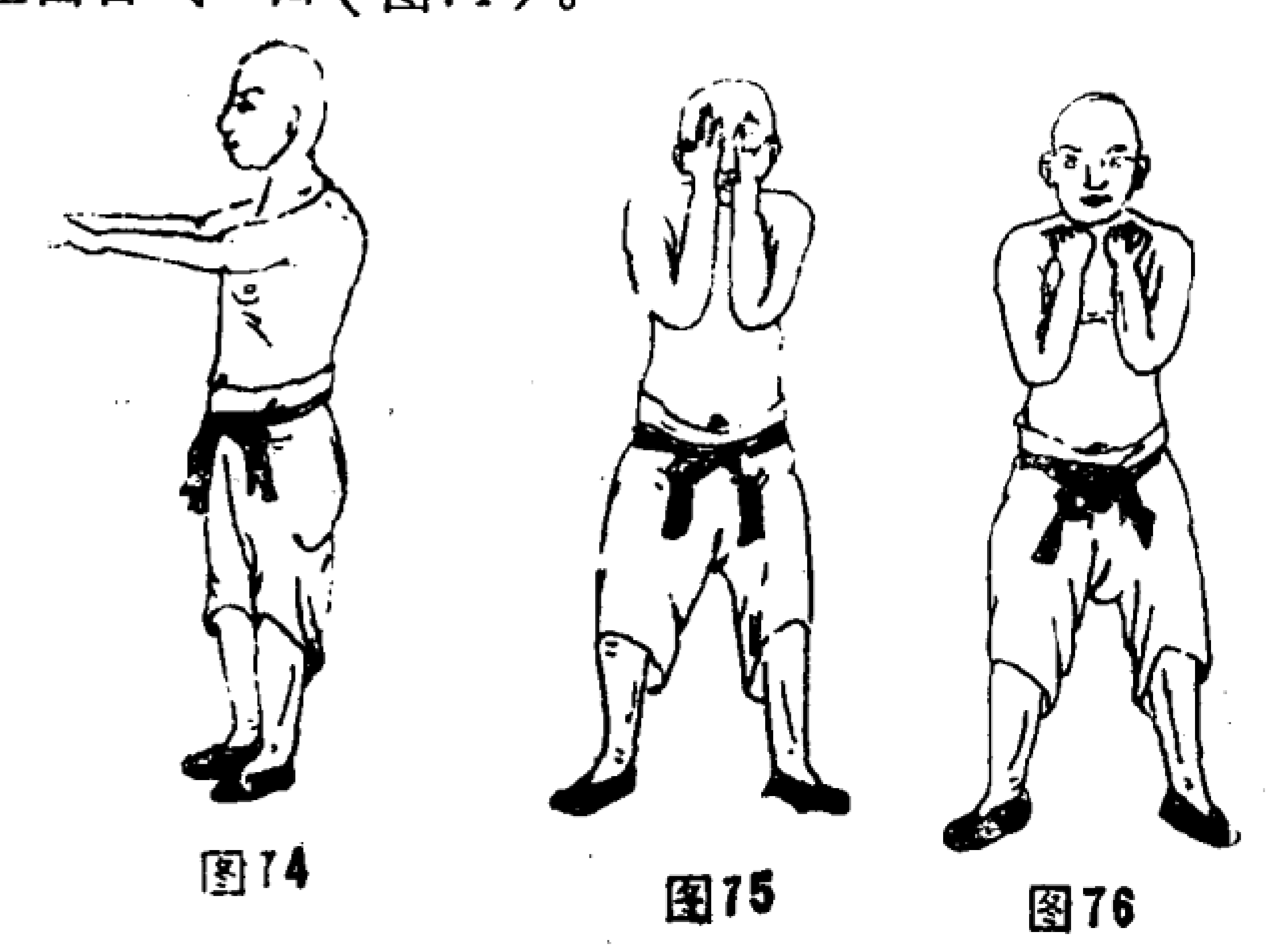


图74　　图75　　图76

11. 扑面式

承上式，将两手分开，由肋下转出头上，两手与头相离七八寸许，十指散开，指头斜对，大指尖垂下与目相平（图75）。

12. 搔面式

承上式，两手掌汇于颌颏下，两小指相并，两肘相并，随势上伸过额（图76）。

然后十指渐钩握拳，住颌颏下；再将十指散开，两大指相并，伸手过额，又将小指相并，十指渐钩握拳，仍住颌颏下，腕肘俱要紧贴（图77）。

13. 朝笏式

承上式，将两拳拉开，与肩相平，圆如抱物之状，手背朝上，两对遥拳，相离一尺八九寸，正面吞气一口，（图78）。

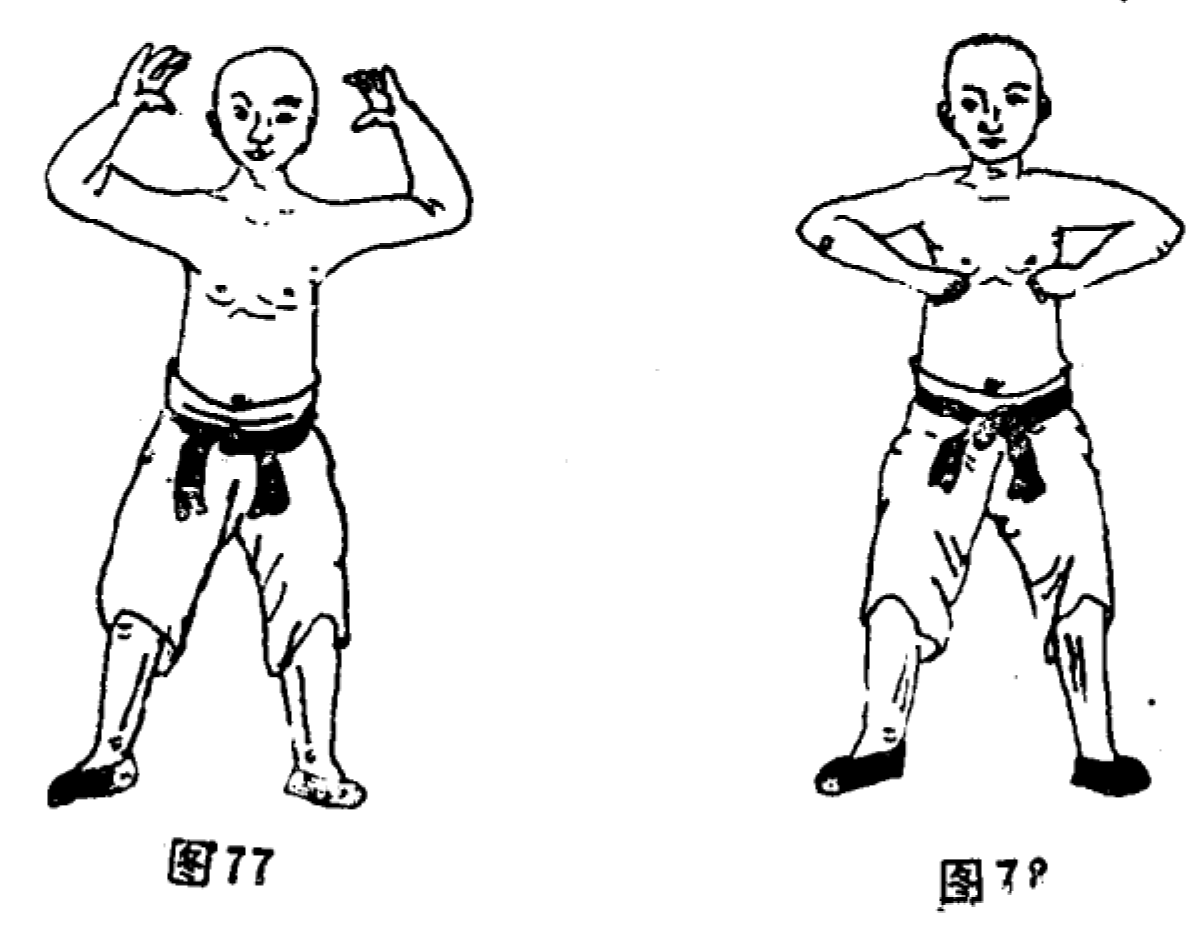


图77　　图78

14. 偏提式

侧身斜立，左腿屈，右腿直，两手指交叉，用力上举过顶（图79）。

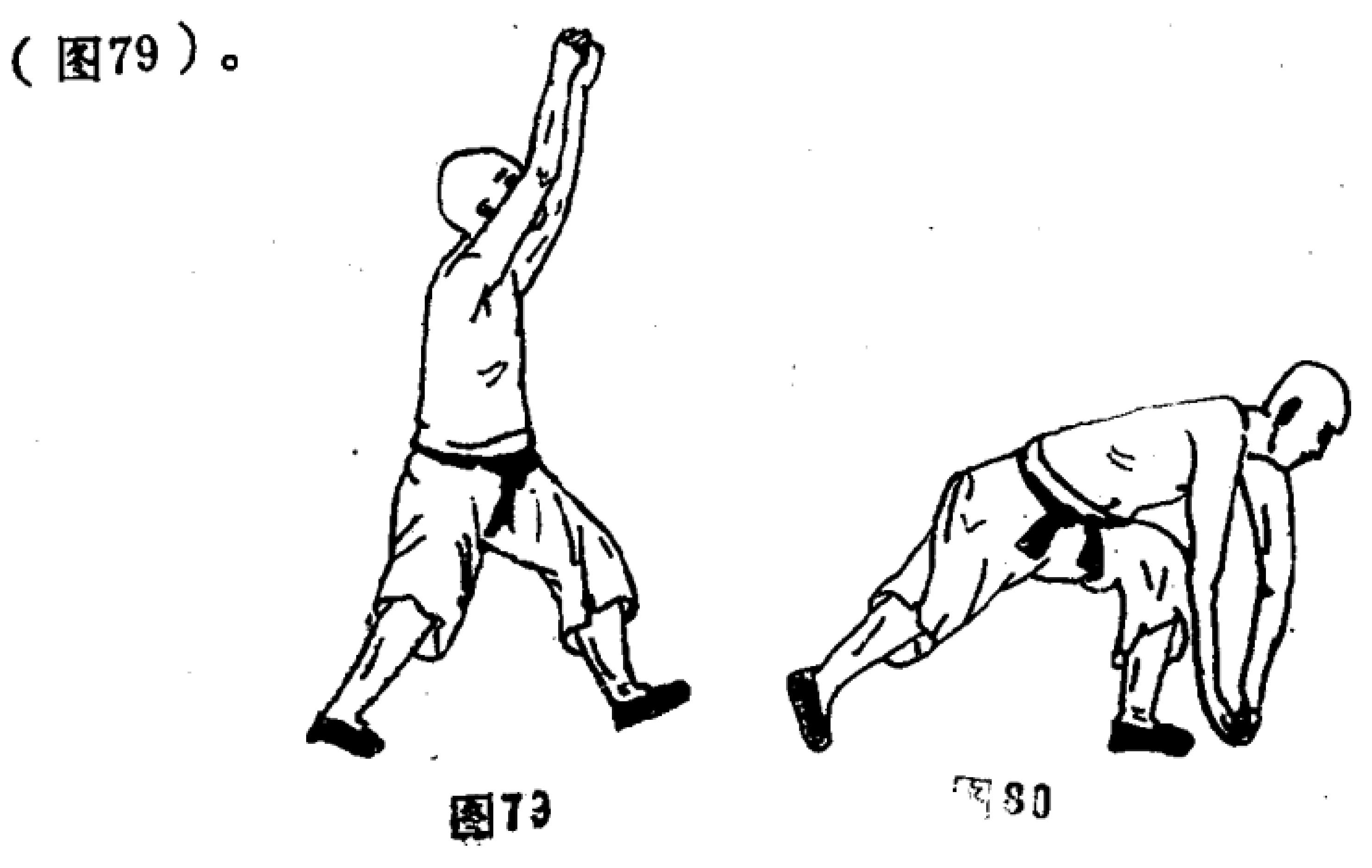


图79　　图80

然后弯腰如作揖状，反掌下按至脚背，再合拱提起，在膝颏之间用力一甩，身腰随直（图80）。

将两手分开，由耳后绕至胸前，握拳屈肘作圈式，两拳遥对，相离一尺八九寸，手背朝上，吞气一口。右亦相同。左右各三次，共吞气六口（图81）。

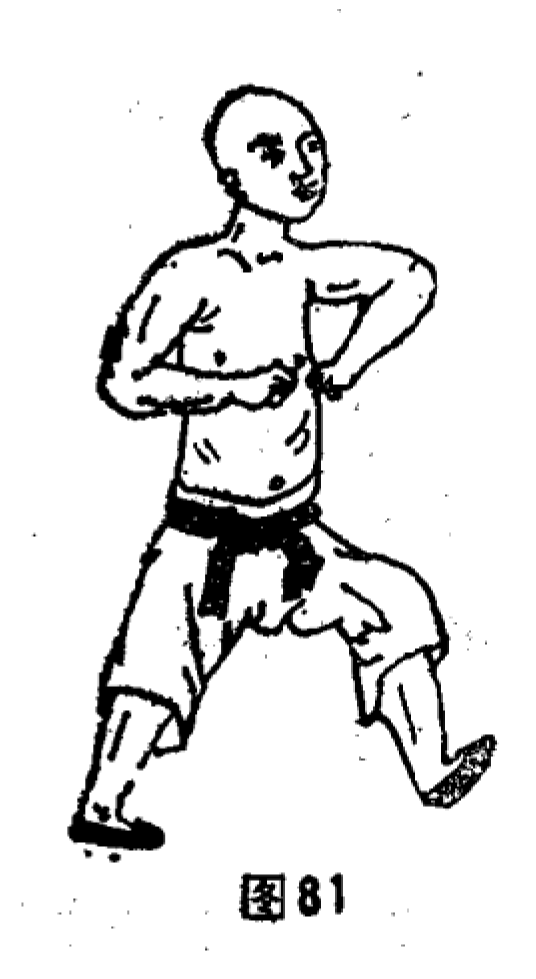


图81

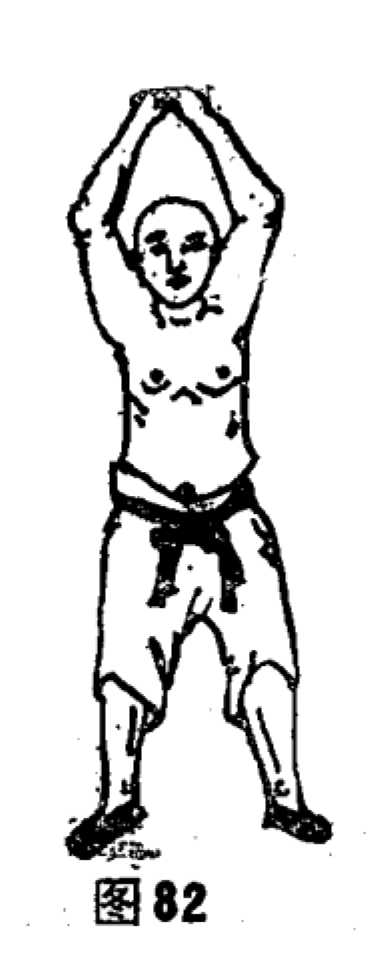


图82

15. 正提式

两脚正立，相离一尺五六寸，两手指交叉，上举过顶（图82）。

渐次弯腰，反掌下按如作揖状至地，再合拱提起，约与腰平，用力一甩，腰身随直（图83）。

将手分开，由耳后绕至胸前握拳，两臂屈肘如抱物，两拳相距一尺八九寸，正面吞气一口。



图83

如此重复三次，共吞气三口（图84）。

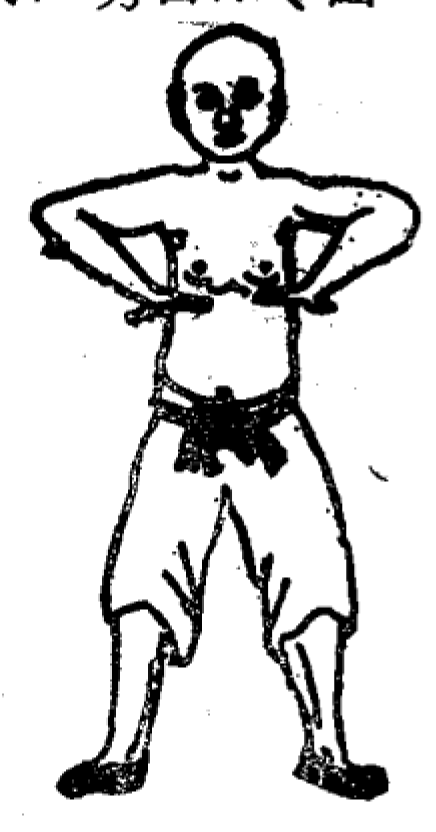
16. **薛公站式**

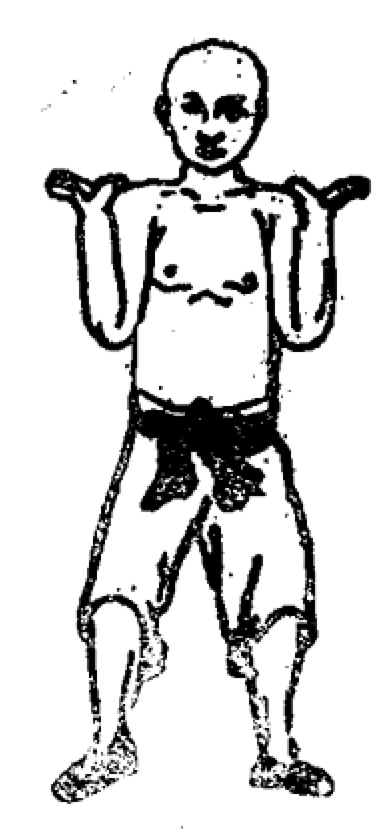
承上式，两手十指伸直，由耳后绕下平乳（图85）。


图84


图85

下按至脐，由平乳至平脐一气，**顺下并不停顿**，至平脐时，方暂停（图86）。


图86


图87

两手一转由肋下绕出，仰掌平托与两肩齐，距头四五寸，

手要端正，拇指在肩之前，其余四指在肩后（图87）。

两手合并，与颌颏相平，两手小指紧挨，掌心朝上，腕肘贴紧上托。（图88）。

仰托过额（图89）。

十指渐钩，握拳与颌颏相平（图90）。

两拳放开，掌心朝上，两大指相并，上托过额(图91)。

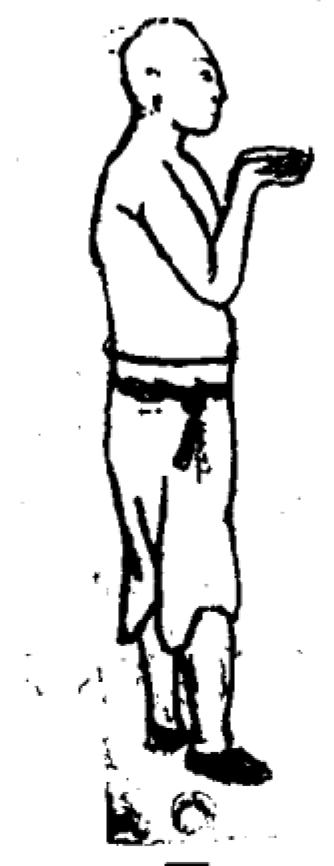


图88

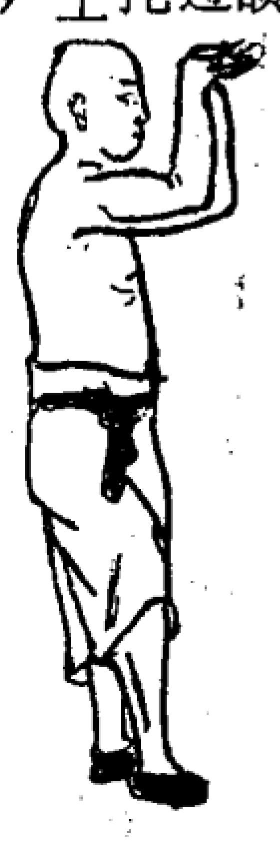


图89

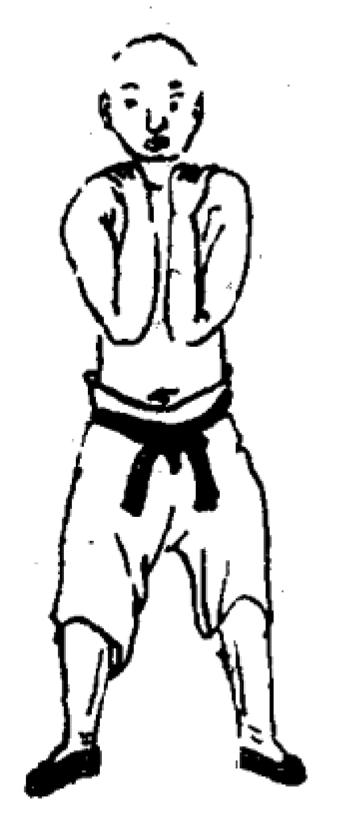


图90

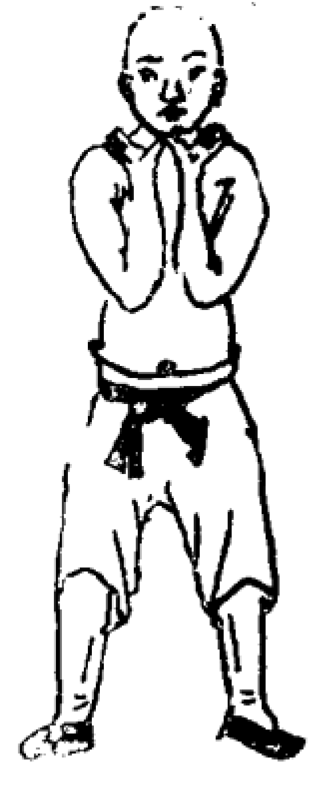


图91

仰托过额，两小指相并，顺势从额上抓下，握拳仍与颌颏平；复舒拳又如初势，仰掌小指相并，仰托过额（图92）。

将两小指相并，顺势自额上抓下，握拳仍住颌颏下；后舒拳，又如初势，仰掌小指相并，仰托过额，第三次仰掌，两小指相并，上伸（图93）。

十指抓下，握拳平列，圆如抱物状，两拳相离一尺八九寸，吞气一口（图94）。此式重复三次，吞气三口。

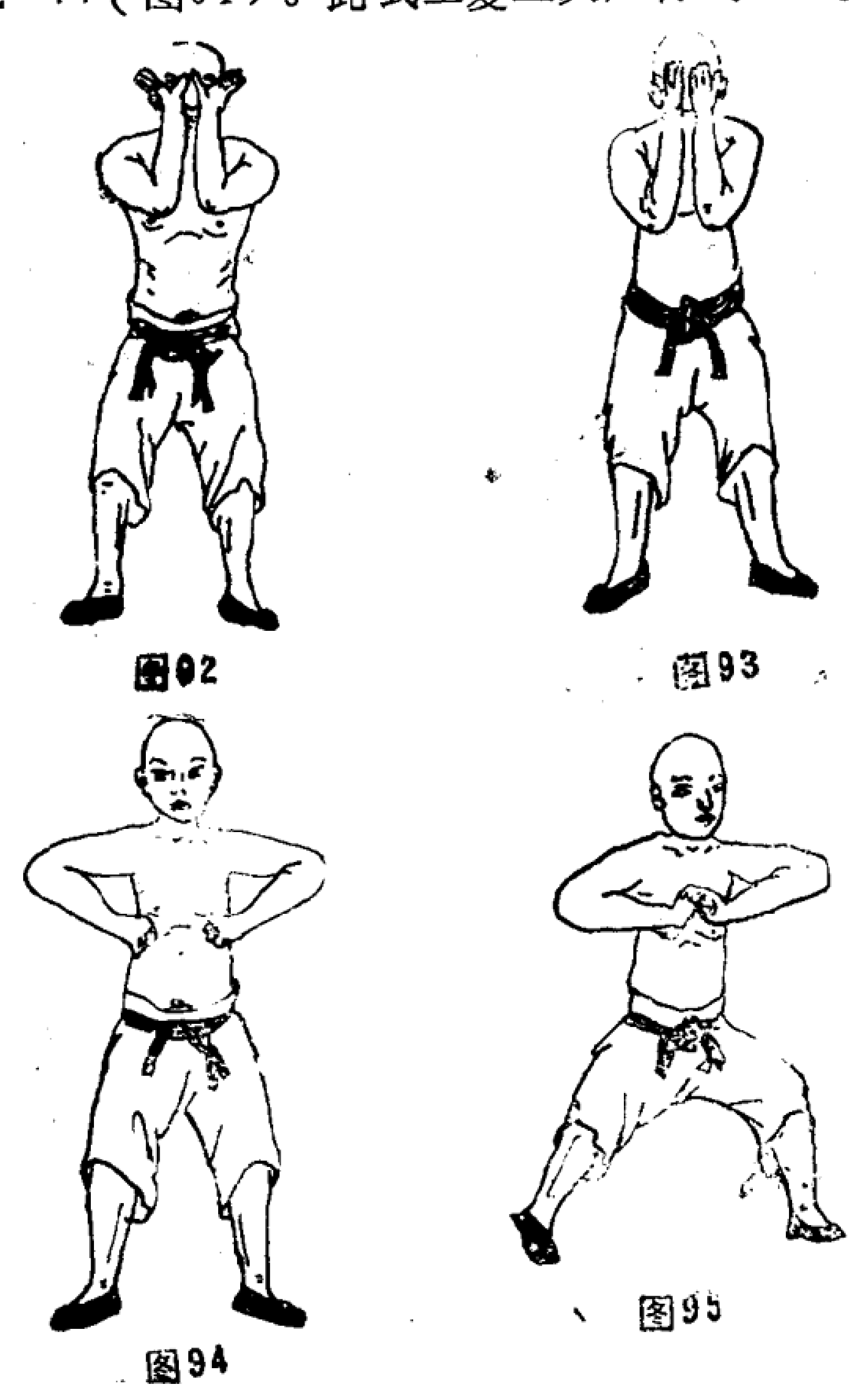


图92　图93

图94　图95

17. 列肘式

左腿屈，右腿直，右手握拳，左手掌包住右拳（图95）。

左肘向左一送，随即撤回，将身蹲下，左腿伸直，右腿屈，右肘上抬（图96）。

起身，左腿屈，右腿直，身向左探，吞气一口；右肘随势抬上，眼望左脚前六寸许（图97）。右亦相同。左右各三次，共吞气六口。



图96



图97

18. 伏膝式

左腿屈，右腿直，右手按在左腿上，离膝盖二寸余，左手加右手上，身侧而俯，面向左平视，吞气一口；背拱，顶直，眼下视足尖前六寸许。右亦相同。左右各三次，共吞气六口（图98）。



图98

19. 站消式窝裹炮

左腿屈，右腿直，左手覆掌平心口，右手仰掌平脐，指皆伸直（图99）。

两手各顺势横拉，握拳，左拳平乳，约离八九寸，大指在内；右拳平肋约离寸余，大指在外，正面吞气一口，转头左视（图100）。





图99



图100

20. 站消式冲天炮

承上式，将左拳放开，自下往上一绕，随即握拳向上竖立，与额角相平，正面吞气一口，转头视左手寸口（图101）。



图101



图102

21. 站消式穿心炮

承上式，左拳放开，竖掌由耳后一转，即握拳向左伸直，手背朝上，正面吞气一口，转头左视。右亦相同。左右各三次，共吞气十八口（图102）。

22. 打谷袋式冲天炮

左腿屈，右腿直，右手持袋，左手由肋下一绕，握拳上竖屈肘，吞气一口（图103）。

右手持袋击打左臂内侧，由肩胛起密密顺打至手指，约十余下。每打时，须一顺打下，不可逆打，如打时有脱漏之处，不可补打（图104）。

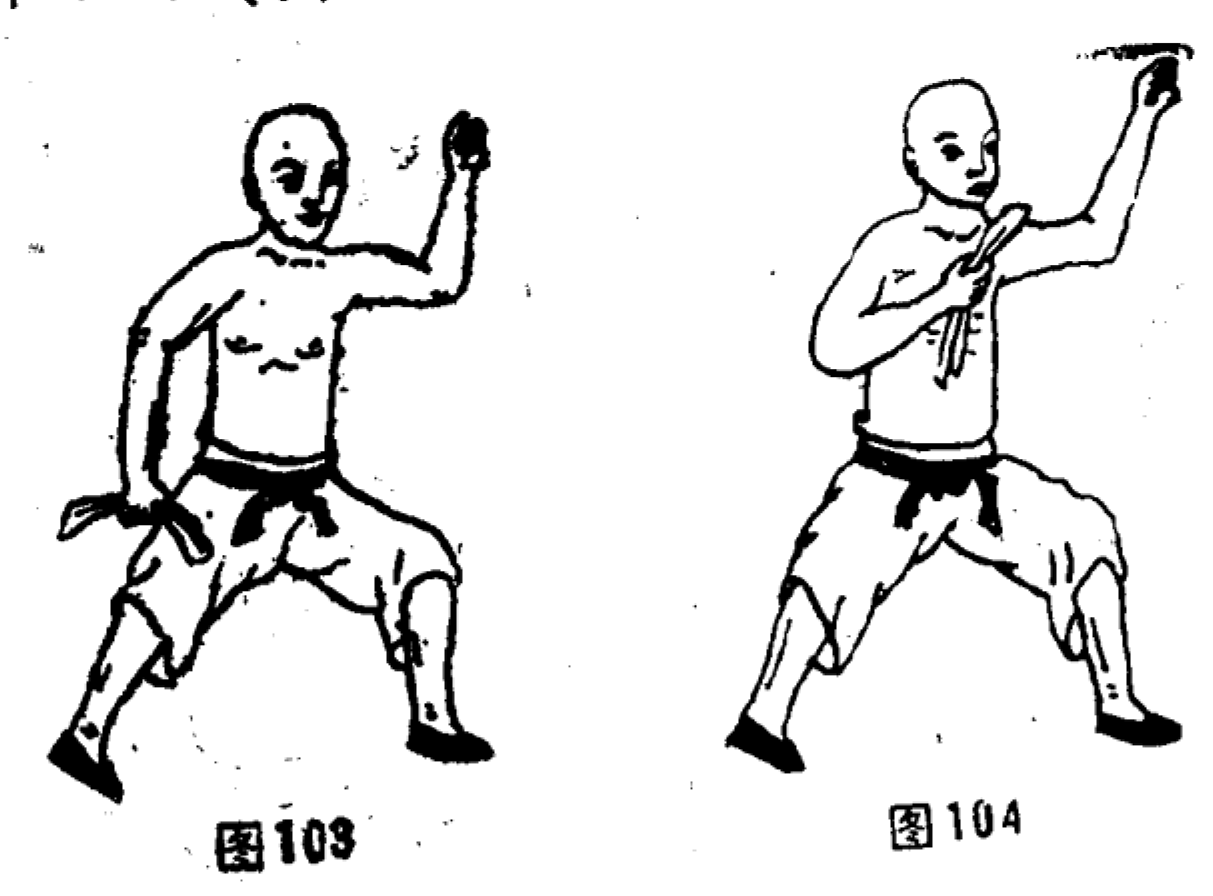


图103　图104

23. 打谷袋式穿心炮

承上式，左拳放开，由耳后一转，即握拳向左伸直，拳背朝上，吞气一口；右手持袋，击打左臂外侧，由肩胛起顺打至指尖（图105）。

24. 打谷袋式雕手

承上式，左手向耳后绕过，作雕手，吞气一口；右手持

袋，顺打左臂肘外侧，由肩胛起至小指侧止（图106）。



图105



图106

25. 打谷袋式小冲天炮

承上式，左手一转，握拳上竖作冲天炮式，吞气一口，右手持袋，由左肩胛起，顺打至左手大指侧止（图107）。

26. 打谷袋式扛鼎

承上式，将左手从肋下一转，尽力向上举直，伸大指在后，吞气一口，仰面目视上举之手（图108）。

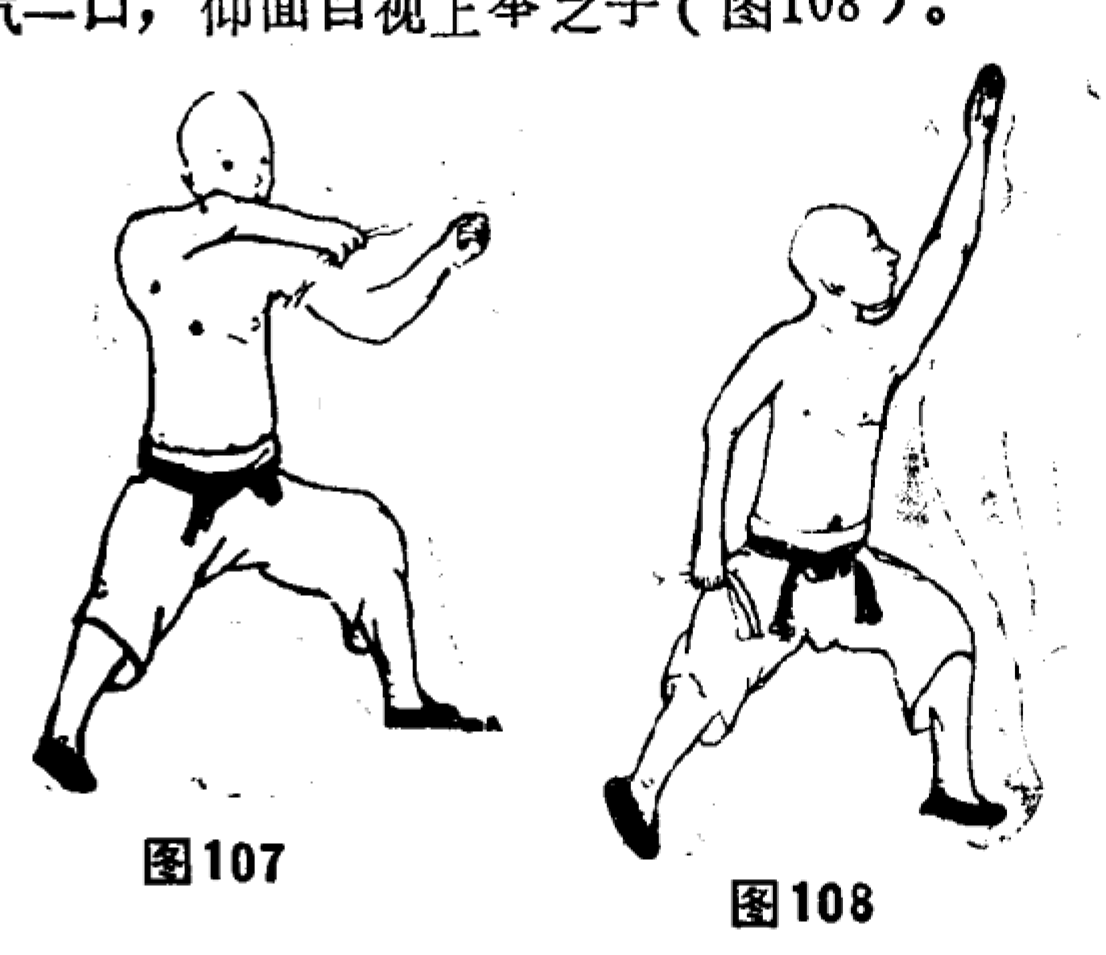


图107　　图108

然后右手持袋，从左肋起顺打至小腹左侧，再沿左腿正面而下至脚趾（图109）。

27. 打谷袋式盘肘

承上式，左拳放开，由耳后绕下，即屈肘握拳平胸，吞气一口；右手持袋，从左腋下起，斜打至左腰眼，左外踝，转至左小趾侧止（图110）。

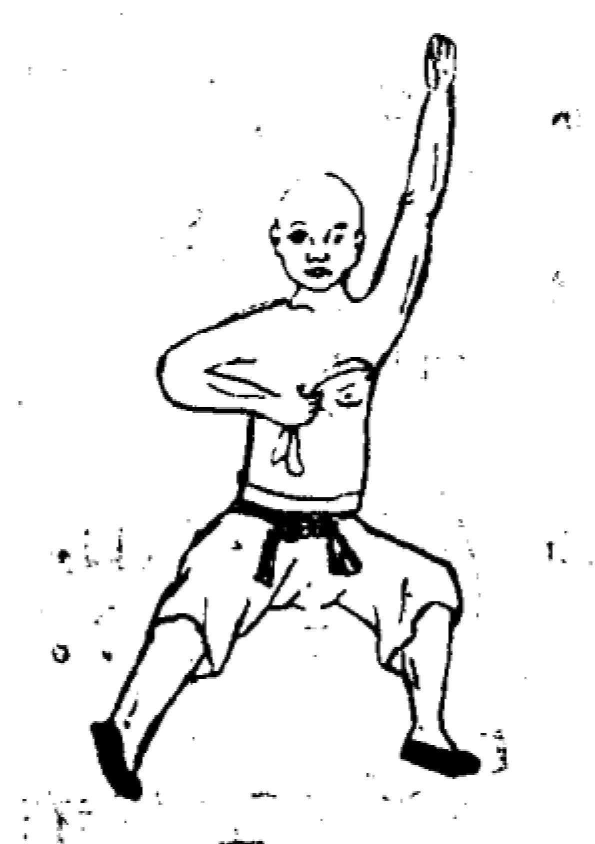


图109



图110

28. 打谷袋式雕手

承上式，左拳放开，由耳后一转，作雕手，吞气一口；右手持袋，从盆骨左下起，顺打至肚腹左，再横打至肚腹右；换左手持袋，由右横打至肚腹左，右手掩护外肾，左手再自小腹左打起，从左腿内侧打至左脚趾。如腹中有病可多打几遍（图111）。



图111

29. 打谷袋伏膝式（之一）

左腿屈，右腿直，右手执袋，按左腿，左手亦按于袋上，夺气一口（图112）。

30. 打谷袋式伏膝式（之二）

两手执袋，冒顶打左脊背二十下，不可打住中间脊柱（图113）。

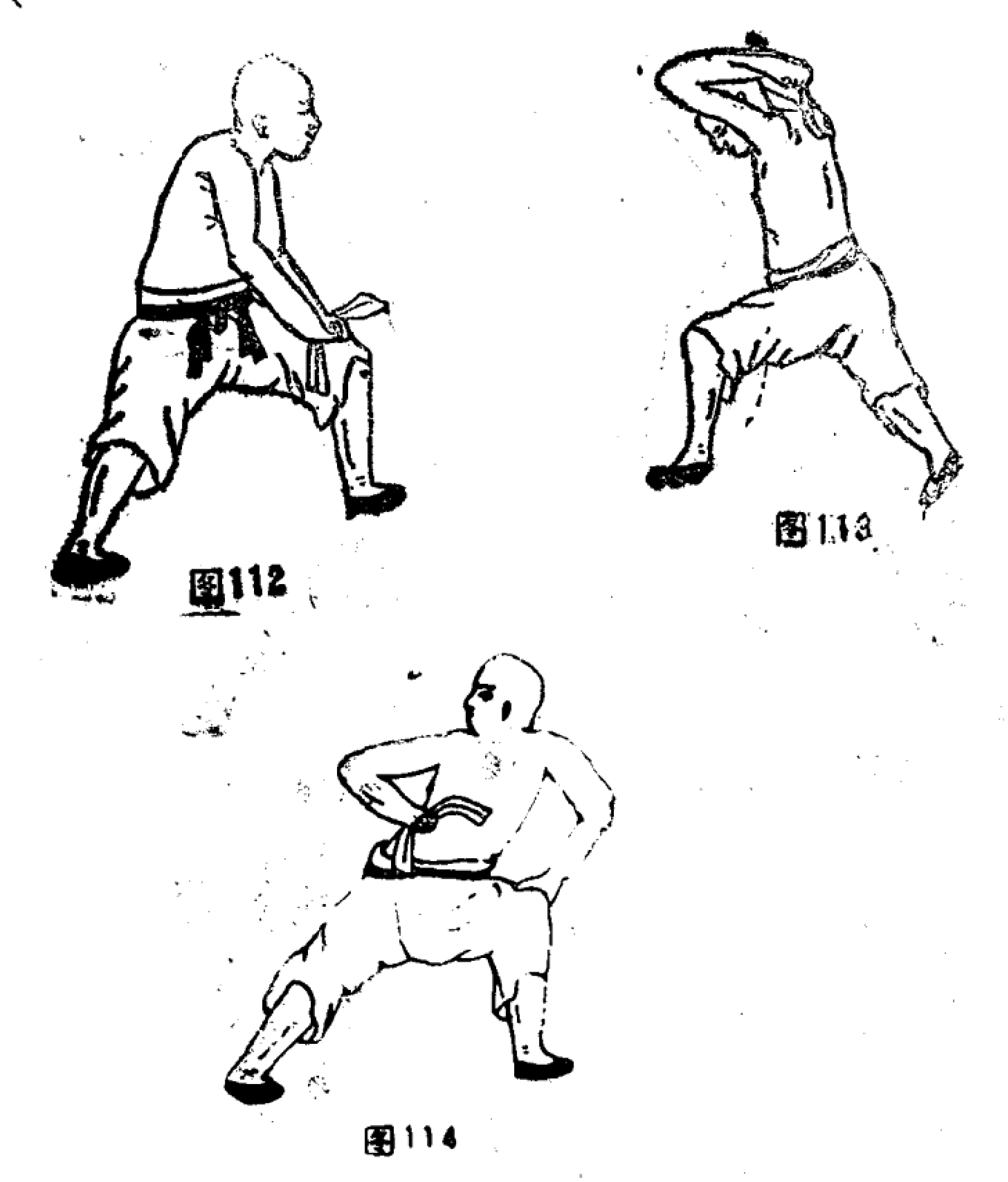


图112

图113

图114

然后，左腿伸，右腿屈，右手按在右膝上，大指在后，身斜倚，眼视左侧，左手持袋，反手打左脊背，挨次至左腰

眼，将手一转，顺打左臀，左腿后侧至左脚跟止（图114）。

31. 海底捞月式

左手按于左腿面，右手作雕手（图115）。

左手由耳后一转，仰掌向左伸出，将手一转，手背朝上（图116）。

俯身作捞月之状，自左捞至右，腰身随起（图117）。

头向左转，作望月之式，吞气一口。目视左手大指食指之间（图118），右亦相同。左右各三次，共吞气六口。

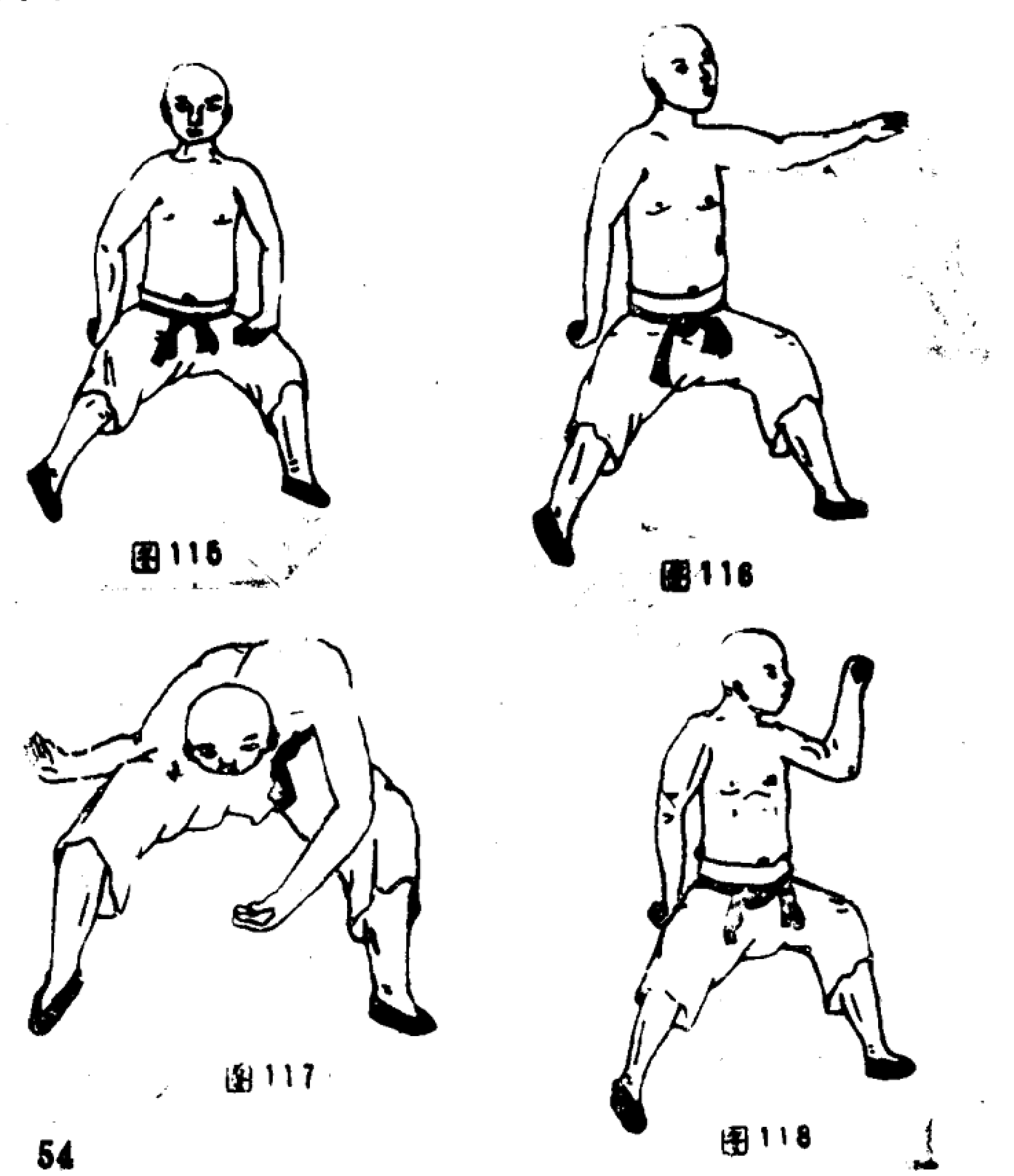


图115　图116　图117　图118

第四章　少林轻气功

拳谱： 少室轻功艺中精，苦练千秋功能成。

动则随气脑为帅，意领丹田虎力生。

足吊铁瓦跳砂坑，腕环铜钥彩金星。

弩发一声四尺高，弃金如毛飘九空。

轻功难度较大，如纵法上房、飞步越崖、跃腿跳涧、流星步等，都属此类。

第一节　飞毛腿

少林寺清代著名武师贞俊，在轻功方面功夫很深，他传给德禅法师的手抄拳谱中写道："日练千斤脚，霎时飞毛腿。绳星疾跳涧，游线飞悬崖。若知其中妙，铁瓦缠十年"。

贞俊先师，六岁入少林寺，拜著名武师纯智大和尚为师。后又拜轻功先辈寂勤大和尚为习武恩师。专门学武，尤擅轻功。他的具体练法有附铁瓦、食素、勤走等几种。

1.附铁瓦　贞俊先师从八岁起就依照师父的训教，在两腿上缠附半斤重的铁瓦（左右共一斤）。每天早上四更起床，在千佛殿越跳脚凹，反复将48个脚凹跳十遍。晚上夜深人静后，重跳七遍。天天如此，从不间断。睡觉，劳役，从不去掉铁瓦。到20岁时，铁瓦已增至20～30斤，但走路、练武，仍然轻灵利索，步行如风。去掉铁瓦就能纵步上房，飞崖越涧。铁瓦形状见（图119）。

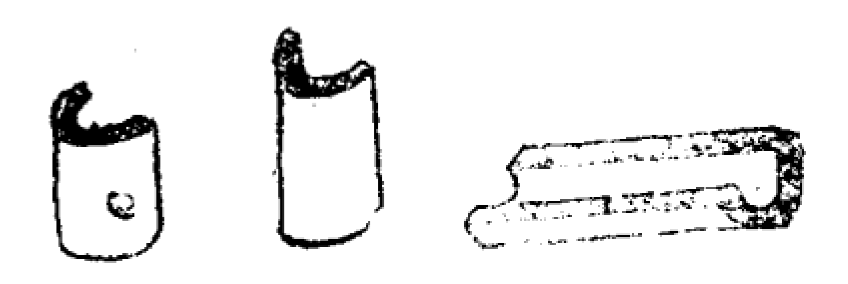


图119

2. 食素养生 贞俊先师练轻功的第二绝招，是养生法。他长年食素以养生，每天主食一斤，从不暴食暴饮。不饮酒吸烟，不动肝火。

3. 勤走 “早晚迎星走，饭后百步游”。他每天四更起床，出北门，以小快步到五乳峰返回，约一个时辰，不误上殿。每至夜静更深，他出山门翻越少室山，经二祖庵回寺。

第二节　跳砂坑

跳砂坑是练纵身向上的基本功。方法是，在地上挖一个深三尺五寸的砂坑，在坑内垫石砂一尺厚，使坑底砂面距地面约二尺半左右。练功者腿上缠附铁瓦或砂袋下坑。起跳前先做腿膝活动三至五分钟，然后面向南挺身站立，运气三循。右脚向前上半步，吸气，收腹，使气聚丹田，两手握拳，抱于腰间（图120）。先抬左脚，后起右脚，发气纵步上跳，跳出坑后前脚掌先着地。在全身腾空跃上地面时，两拳变掌，并由身体两侧向前平展。目视前方（图121）。稍停片刻，两脚同时离开地面，向后倒跳下坑。每天早晨、上午和下午（饭后两小时）练跳15—20次。如不能顺利跳出，可在坑底再垫石砂半尺。如能顺利跳出，可逐步加深砂坑，当顺利跳到四尺至四尺半甚至五尺时，去掉两腿上砂袋或铁

瓦，便可纵跳上房。（练此功时带铁瓦不如带砂袋好）

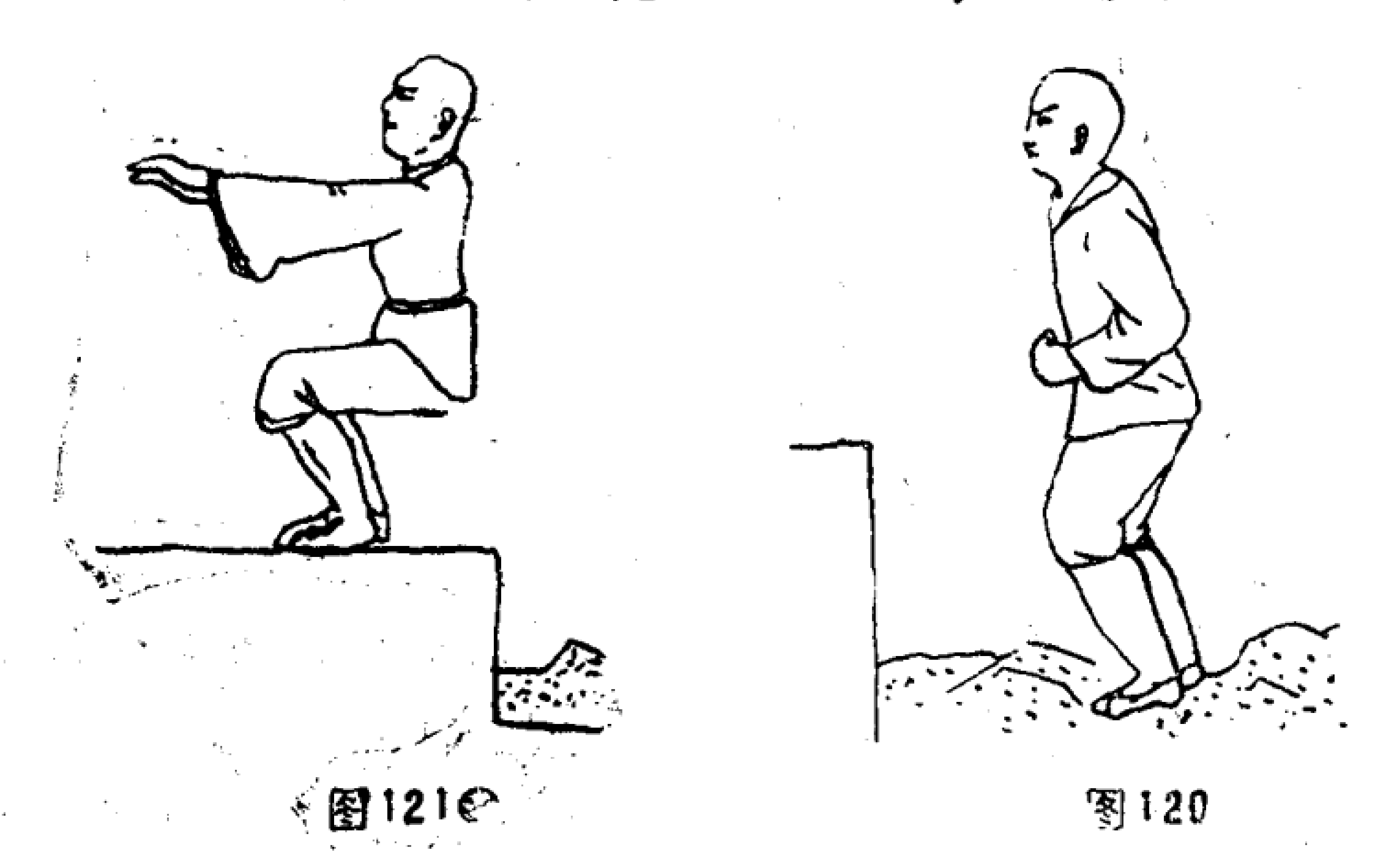


图121 图120

第三节 流星步

流星步是少林轻功的功夫之一，系紧那罗和尚所传。其特点是起足行路，形如流星，快如疾风。

歌诀： 那罗传下流星步，起足如就蛇窜路。

形如流星划天河，快如疾风霎间度。

少则柱香三十里，多则百里不为奇。

僧采药蹬五乳峰，眨眼望背无踪影。

一碗淡茶未凉时，翁背药篓回禅庭。

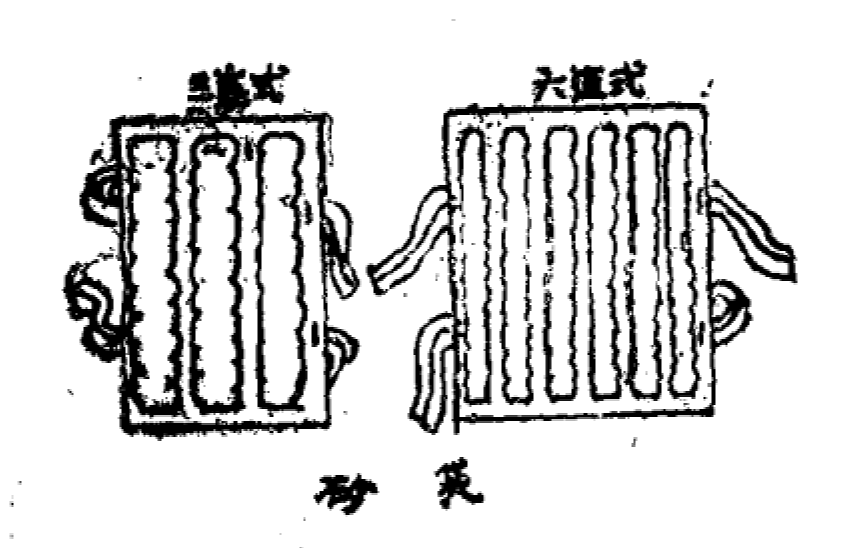
香客问师何神法，僧曰少林流星步。

流星步的基础功法是裹砂腿。

先用布缝成细长条袋，袋的规格为一尺三寸、一尺、八寸三种，袋的粗细皆为八分，袋内填砂半斤。

也可缝成连袋，有二连、三连、四连、五连、六连、七

连、八连等几种（图122）。



砂袋

图122

习者可练穿一条内衫裤或先用细白衫缠于小腿，然后再取砂袋裹于小腿，外穿衣裤复盖即可演练。

初练者可两腿各裹一条，缠附于小腿后，每静卧或入睡时弃之。练一月后，逐渐增裹砂袋数量，直到增裹至六连袋（两腿共十二袋计六斤）时，转入练跑，每日早晨练跑二里，逐增至十里，约需二十分钟。日久功成。贞俊先师曰：

“流星步功贵亦恒，满戴砂石练苦功，
腿吊砂袋百斤重，弃扬立感一身轻，
戴石十斤行十里，弃袋易驰百里程，
苦恒可成流星腿，半途而废不成名”。

练流星步法，切记十禁，其一禁常坐卧，以避气滞血淤；其二禁裹袋紧匾，宜防络脉凝郁；其三禁卧眠带袋，避气血肉伤；其四禁疮疽缠带，避肢疾恶化；其五，禁饱后练跑，避伤断胃肠；其六禁七情逆盛，避伤脏腑气血；其七禁急于求成，避劳极伤筋；其八禁淫酒荤辣，避伤败宗气；其九禁志而中衰，避半途而废；其十禁持技非为，避败坏少林。

注意每日要先服“畅通气血药汁”一杯，再取“下部功荡药水”浴洗腿脚后，方可练功。

第五章　少林硬气功

据少林拳谱秘抄本记载，古刹少林寺每入晚间，万籁俱寂，唯有寺院的武僧们，个个精神振奋，纷纷奔向千佛殿和法堂研练武功。千佛殿内明柱上悬挂着砂袋，北墙边矗立着桩桩木人，东西两侧木架上放着排排玉米斗、砂斗、铁砂斗。武僧们在教头僧的指挥下，有的苦练单指插米、插砂、插铁砂；有的挥起手掌狠打木人；还有四排小僧在以坐虎之势劲走心意把。法堂内则另是一幕惊心动魄的景象。将要成才的武僧，左手持砖，右手举而下砍，只听劈叭一声，砖分两半；还有举起肉拳砸石开花、腰缠铁条如弯绳……真是八仙过海，各显神通。

练十年硬功，单指可钻墙成洞；练三年功夫肉掌可以分砖；练三十年功夫两拳如铜似铁，拳砸石块粉碎；练四十年功夫力可折断梁柱。

第一节　指钻墙功

歌诀：　劲抖食指插，气从丹田发。
初练插黄米，再把砂粒插。
指赤继肿胀，苦插三千八。
肉指磨成痂，再练插铁砂。
一千零九回，指破喷血花。

皮痂生三层，功夫算到家。

钻墙霎成洞，肉指成铁叉。

1．插黄米：练此功前，先取练功药一剂，浸泡双手，然后面对插物并步站立，挺胸，运气抖指，左脚上前一步，气聚丹田，收腹，吸气而疾发，食指对准米斗连插数十次（图123），以感麻木微痛为度。每日不分早晚，练50—100次。

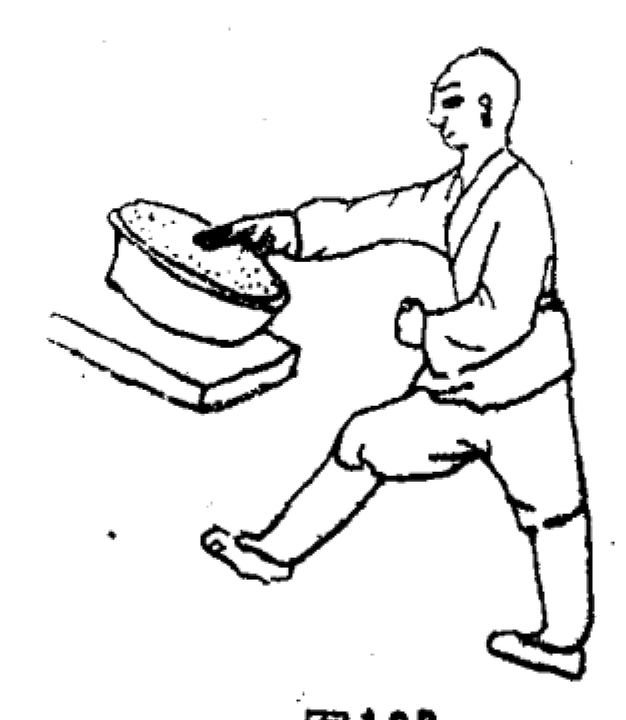


图123

2．插石砂：插黄米二至三月后，食指表面会生一层薄痂，再转为指插砂粒，指法同上。练此功手指易红肿疼痛，如伤重者可减练次数，切莫停练。四、五月后，到指上再生一层皮时，即可慢慢自如。

3．插铁砂：插法同插米、插石砂。但铁砂硬度大，易引起指端肿痛，甚至皮破流血，应酌情处理。若无重伤不要停练，古人云："不怕慢，只怕站"。更不能因苦而中断，以至半途而废。一直要练到指端生一层较厚的痂茧。每日练300—500次。

4．指钻墙功：指插铁砂练至一年有余，经过多次伤而愈，愈而伤，指痂增厚，劲充猛，气疾达，血更壮气，硬渐如钢，锋如铁叉。此时以指钻墙，日百余次，频繁苦练，久之，可钻壁入洞。

其练法是，面对墙壁，相距二尺三寸，挺身而立。先抬左脚向前一尺三寸，然后出右手中指，在胸前划弧运气三

次，使全身元气由丹田迸发，贯至右手，向前对准墙壁猛击，以螺旋式插钻墙壁。第一次先破墙皮，第二次以后，每回练钻30～50次。由浅到深，由慢到快，每回钻练50～130次。练时指端常会伤破流血，此时可暂时停练，待破伤痊愈后再接练，指钻墙达二寸时，可算成功。功夫练就，每天仍要坚持钻墙三百余次。

第二节　掌分砖功

歌诀：　单手分石砖，七十二艺参。
四更砍米袋，星满砍床板。
午时砍饭桌，餐后环臂砍。
皮破血花飞，春冬苦研练。
游步砍木人，纵横壁偶脸。
苦练三百天，单掌能分砖。

单掌分砖或分石这项硬功，是少林七十二艺之一。初练此功易受伤，但却不要灰心丧气，要坚持研练。一般晚饭后宜游步50丈，每步五尺，50丈即100步。游步易在大厅内栽一木人，以其为敌，用手掌向其面部纵击横打，发之劲力。这是练手掌硬功的有效方法。努力练之百日，单掌分砖可望成功。具体练习方法如下：

1．室内练习：可在室内练砍床板、砍墙壁、砍门栓、砍桌面等。每天早、午、晚，以手掌后溪穴一侧用力砍硬物。每日砍100～500次，练百余日。

2．室外练习：可在树干或木桩上吊一30斤的砂袋，高低与练功者心口（即巨阙穴）相平。每日四更或深夜，面对

砂袋，距一尺远，站以弓步势，出右手砍砂袋50次，再换左手砍50次（图124）。左右轮换砍之，练三百余日。

3．砍木人：用枣木或柿木，做成与练功者高低相等的三至五桩木人。三个木人栽成三角形，中间五尺，站在中间。练功前先将手用“少林如意汤”药汁洗浸，然后面对木人，以左右手轮流砍击，随后转身回掌砍击后立的木人（图125），此为一环。三环为一周功，每次练5～15周功。

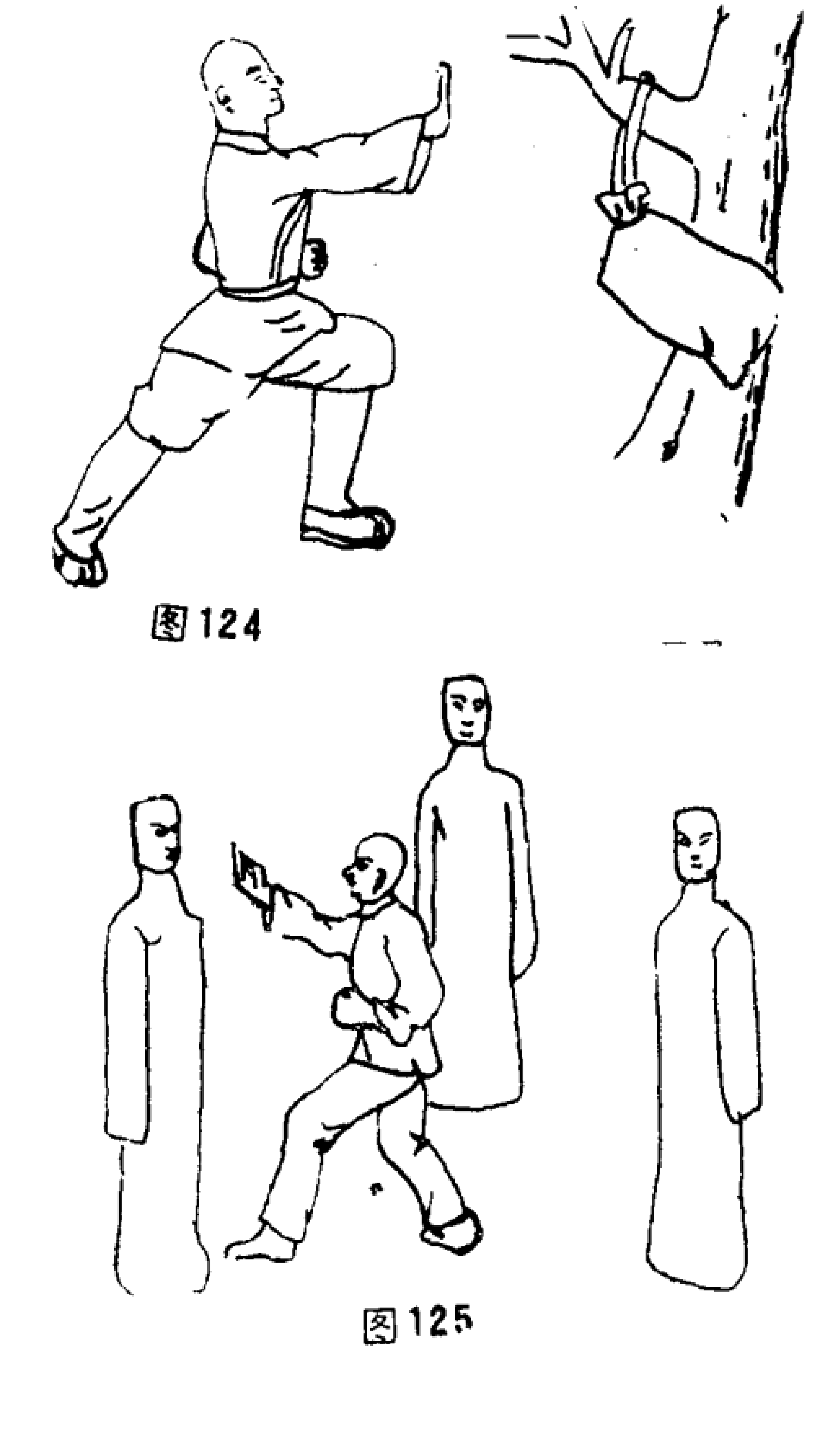


图124

图125

五桩木人者，栽成梅花形，练功者入其内练习串打，木人间距为一尺三寸。

以上都是练单掌分砖的基础功法，必须循序渐进，艰苦磨练，坚持一年左右，再以左手拿砖，站弓步桩，运气充盈两手时，掌与砖同时对击（图126）。磨练单掌分砖之功，约三百天左右可以成功。先劈一块砖，成功后，再将两块砖合在一起，练单掌劈分两块砖，以至更多。

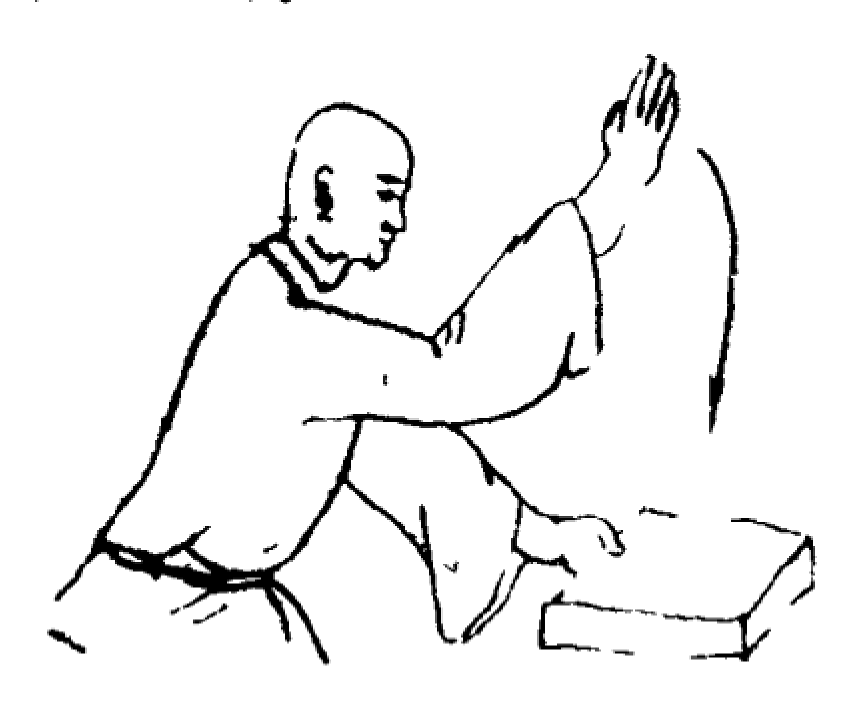


图126

第三节 拳砸石功

歌诀： 紧握一对拳，练劈西华山。
初磨砸木板，日久变铁拳。
对砖卧拳打，钻墙顶击拳。
劈拳借气力，石头分四瓣。
苦练三十年，真功亦非难。

肉拳砸石是少林硬功中最难练的一种功，需练功者意志非凡，百倍苦练。其方法为：

（1）每日清晨或晚间，先运气三周，意守丹田，然后疾发贯拳，砸屋内墙壁或木板50～100次。约练三至五个月才能初见功效。

（2）每日百余次而不感觉手指痛疼时，开始练砸砖块，每天三至四回，每回50次。磨练三至五个月，能够把砖块砸烂时，再改练砸石块。此功更难，要艰苦磨练5—10年、20年、30年，甚至更长时间，直到拳头落下，石块四裂，才算成功。

第四节　头撞壁功

练此功的人，现在甚少。其具体练法如下：

1. 拳击头：每日早晚，内服“行功内壮丸”一粒，并用练功洗手药将手浸洗。以马步桩式立定，运气三周，气沉丹田，意守太阳穴。以单拳或双拳重击两额角（图127）或头顶等部。每次击打30～50下。三个日后，增至100下，一年后增至300下。依次连续苦练3～5年，可望成功。少林寺清代著名武师湛举大师曰：



拳捶千次头如铁，亦可撞碎石壁也。

亦名铁头破石崖，若撞贼身溅河血。

2. 棒擂顶：棒擂顶功是

继拳击头功夫后的一练种练头硬功。先选坚韧质硬的枣木、檀香木或柿木，做成长一尺五寸，直径二寸，表面光滑的棒捶一对。练之前服“行功内壮丸”一粒，两手握棒，以三圆式站立，运气三周，气沉丹田，意守百会或前顶穴，行单棒擂头，力由轻到重，速度由慢到快。初练每日早晚各一次，每次擂30～50下。三个月后增至每次50～100下。一年后增至每次100～300下。坚持苦练三年，此功可成。

3．头撞壁：此功须在练成拳击头和棒擂顶二功的基础上方可习之。先服“行功内壮丸”一粒，用黄酒送下，片刻，面对土筑墙壁，运气三周，气沉丹田，意守百会，以头碰壁。初练每日早晚各一次，每次碰10～15下，其劲力由轻至重，其速由慢到快。按上法练到3个月后，改为每次碰50～100下。半年后增至每次碰100～300下。依此苦练三年。

当距土壁三尺，向前跃步头碰壁不感痛时，改为练碰砖壁（图128），每次碰10～15下，逐月增数。练至一次碰300

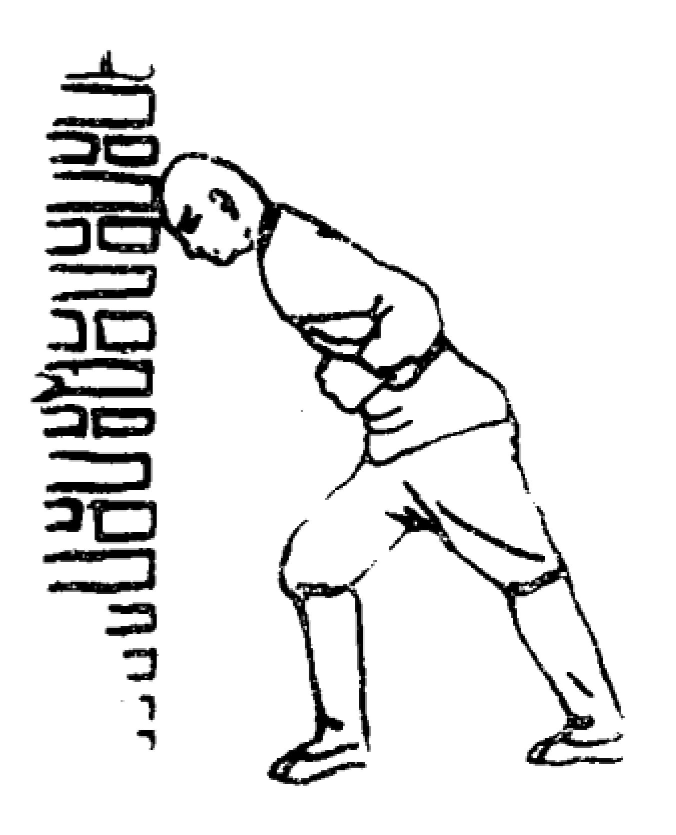


图128

下而不感头痛时，改为距三尺之外向壁跃步猛碰。仍感不痛时，此功告成。

凡有下列病症者禁练此功

1．脑痛者；2．肝阳上亢者；3．头顶生疮者；4．羊角疯者；5．头顶发烧颈发红者；6．精神异常者；7．年老体弱者。

第二编　少林擒拿绝技

第一章　骨筋肌络穴论

少林拳谱云："擒拿者以五为本"，五本即：骨、筋、肌、络、穴。

凡练擒拿术者，必须通其五本，悉晓人体骨节百骸，周身肌肉，筋脉位置，经络循行，腧穴命关。

第一节　论　骨

1．制骨旨要

骨是人体的支架，人体全身有骨206块，分颅、躯干和四肢3部分（图1）。

拳谱曰：

骨为人之柱，制人先卸骨，
骨断贼必倒，骨伤贼必残，
其法砸崩撞，犹为制头颅。

凡习擒拿之功，必须深究人体骨骼之构造功能和对全身之联系。人体之骨其要害者，首为头颅，次为腰脊，再次为四肢。制其头颅骨断或损者，势必晕厥；制其腰脊骨，定伤其肾（肾为精元之海，或断或伤、全身无力）；制其手，则失攻防（手为人之刀枪，施招之锐，拿人之矛，或断或损，一则失防，二则无能制外）；制其足，则必跌仆倒地。

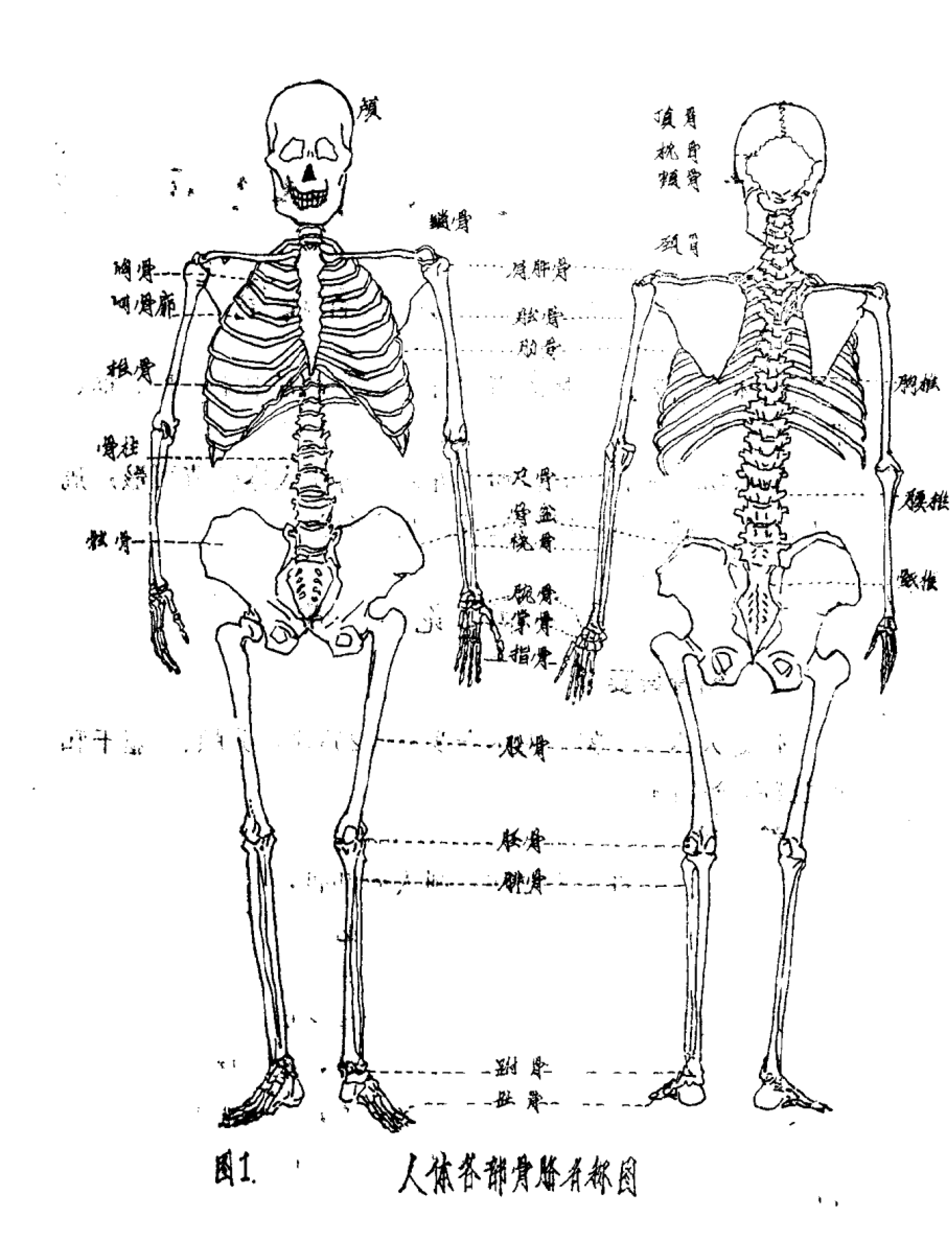


图1. 人体各部骨骼名称图

2．各部骨之名称

（1）颅骨　包括顶骨、额骨、枕骨、颞骨、上颌骨、下颌骨、鼻骨、颧骨、舌骨等。

（2）躯干骨　包括椎骨、胸骨、肋骨、脊椎骨、骶骨、尾骨等。

（3）四肢骨　分上肢骨和下肢骨。上肢骨包括肩胛骨、锁骨、肱骨、尺骨、桡骨、腕骨、掌骨、指骨等。下肢骨包括：髋骨、股骨、膑骨、胫骨、腓骨、跗骨、蹠骨、趾骨等。

3．关　节

骨与骨之间以软组织和韧带相连接构成关节。凡习擒拿卸骨之法者，必须悉其关节的部位和功能，方可量情施法，视位拿把。

拳谱曰：

擒拿卸骨技，必先挫关节。
先扭颈项椎，次为肩肘腕。
莫忘卸大腿，制他鬼推磨。
切踝连根拔，千桩均倒斜。
更有摘下颌，霎时虎成傻。

与敌交手时，常挫拿之关节有：颌关节、颈椎（宜施砍法）、肩关节（宜施拿法）、肘关节（宜施扭法）、腕关节（宜施缠法）、腰椎（宜施跌扣或踢法）、骶椎（宜施踢和捶法）、髋关节（宜施砍和踢法）、膝关节（宜施踢或跪法）、踝关节（宜施摆脚法）、趾关节（宜施踩踏法）。

第二节　筋和肌肉

一、论　　筋

筋即为韧带。筋性刚，主柔，附生于关节周围而连接骨胳。若筋受伤，关节亦失联协，肢体则难运动。

拳谱曰：

筋者骨之连，性刚如崩弦。
牵动百节骨，韧柔屈伸关。
伤筋必动骨，脱位或失连。
骨错筋必裂，全身皆瘫痪。

二、论　肌　肉

肌肉是骨骼运动的动力，是保护内脏和支持各个器官的屏障，也是人体健康与否的标志。肌丰力则雄，肌瘦力则弱。肌肉之全身分布有厚有薄，躯干部较厚，头面部和四肢则较薄。施擒拿之术应根据全身肌肉分布之厚薄，择不同技法，以制服敌人。如破其头，仅用弹指之力即可。而四肢之肌虽薄，但却刚中有柔，必施重力方能破之。面部肌肉薄而柔，必施爪甲搔爪，方能破而溅血，挫伤敌人锐气，宜行别摺制之。臀部肌肉丰满，必施猛虎之招，如大斧劈山之势，方能致残。

歌诀曰：

肌者骨之母，力源自肌肉。
肌护内脏腑，支持百筋骨、

肌丰骨有力，肌瘦力则无。

擒敌观其肉，虎劲疾速出。

制骨先破肉，肌破自露骨。

断肌损脏腑，刹间制敌服。

擒拿之肌，主要指附骨之肌。因骨骼之肌藏有络脉和神经，肌之收缩功能，全依赖络脉供养和神经之指挥，否则成死肌也。

人体各部位肌肉名称如下：

1．头面部 有额肌、颧肌、颏肌、颞肌等。擒拿制敌时，对此处可施以板、搔、抓、扭、掠、撩、抠、推、扣、托、旋、点等法。

歌诀曰：

头面诸肌滑薄柔，施招皆用扳搔扣，

推抠撩托兼点旋，莫忘寻机扭左右，

十二绝招须偷施，刹间成擒神鬼愁。

2．颈部 有颈阔肌、胸锁乳突肌等。擒拿制敌时对此处可施以抢，掐、推、卡、切等法。

歌诀曰：

颈肌一层薄如纸，内包食管与气喉，

五谷四气进口处，若被掐断命必休。

练功切莫轻施招，粗心大意人亡时，

杀场临敌大胆用，掐卡抢切魔倒地。

3．肩部 有三角肌、冈上肌、冈下肌、小圆肌、大圆肌等。擒拿制敌时，对此处可施以砍、抓、捏、推、擂等法。

歌诀曰：

肩仍背力之峰巅，削去皮肉露秃山。

抓捏推擂可成擒，虎力一掌劈可断。

暴客伤肩即失臂，膝下求饶哭连天。

4．臂部 有肱二头肌、肱三头肌、喙肱肌、肱肌、肱桡肌，旋前圆肌、肘肌、桡侧肌、尺侧肌、掌长肌、指屈肌、指伸肌等。擒拿制敌时，对此处可施以抓、拉、推、扭、砍、缠、甩等法。

歌诀曰：

臂部诸肌易触接，臂对臂来节对节，

法用拉推砍缠扭，刹时成擒不出诀，

更有一招泄真机，闪身擒肘扭臂卸。

5．下肢部 有股直肌、半腱肌、股二头肌、大收肌、股外侧肌、股内侧肌、胫骨前肌、腓肠肌、趾长屈肌、趾长伸肌、腓骨长肌、腓骨短肌、比目鱼肌等，擒拿制敌时，对此处可施以踢、踹、踩、勾、拉、绊、扫、推、扭等法。

歌诀曰：

下部诸肌如树根，上摇下拨如伐林。

法用踢踹踩勾拉，绊扫推扭把机寻。

手疾眼快上下进，智与技合立成擒。

树若无根自倒地，还可借力壮我身。

6．腰部 有腹外斜肌，腰方肌等。擒拿制敌时，此处可施以扭、甩、拉、推、踢、踹等法。

歌诀曰：

腰部肌薄脊节浮，内藏肾命支身柱，

法用扭拉推甩踢，敌若伤腰身难竖。

第三节 论 经 络

经络是人体气血循行的通路，起着联系、协调、平衡、营养人体各部组织的作用。它是人之体表与脏腑相联系的主要通道。气血循行路线为十二经脉。即：手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经、足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经、手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经、足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经。

气血在人体内的循行规律是：手的三条阴经，从胸沿臂内侧运行至手，交接于手的三条阳经；再从手沿臂外侧运行至头，交接于足的三条阳经；又从头沿胸，腹、背、下肢外侧，运行至足的三条阴经；而后从足沿下肢的内侧经腹运行至胸，复交接于手三阴经。（图2）

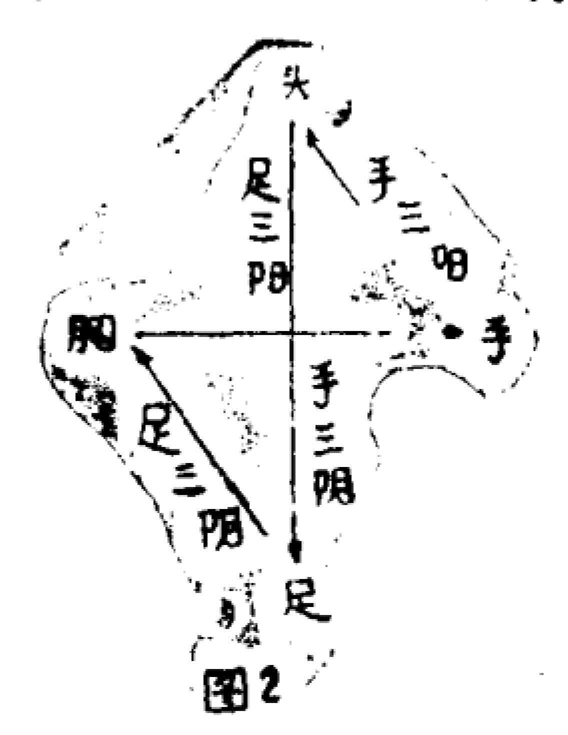


图2

气血循行规律图

经络之循行，眼目无法所望，但却有络点布于体外，即为穴道，又称经穴。

古人悉知经络之功能，亦知经络异常所导致的恶果。要制人就必制其经络，造成气血凝滞，脏腑功能失调，身体各部活动受限，甚至息命。其法在于拿十二经所布之要穴。（图3）

歌诀曰：

十二经络联脏腑，气血循行永规路。

若有一点凝阻络，气血滞积阴阳殊，

轻则肢僵失功能，重则性命如息烛。

擒拿亦循此妙理，拿穴阻络制敌服。

现将擒拿制敌之要穴分列如下，望习此技者谨慎用之，切莫乱施。

1．手太阴肺经：列缺。

2．手少阴心经：神门。

3．手厥阴心包经：内关。

4．手阳明大肠经：合谷、曲池、肩髃。

5．手太阳小肠经：听宫。

6．手少阳三焦经：外关、耳门。

7．足阳明胃经：地仓、颊车、天枢、足三里。

8．足太阳膀胱经：睛明、肺俞、肾俞、承山、昆仑。

9．足少阳胆经：风池、肩井、环跳、阳陵泉。

10．足太阴脾经：三阴交、血海

11．足少阴肾经：涌泉。

12．足厥阴肝经：曲泉、章门、期门。

13．督脉：长强、命门、哑门、风府、百会、上星、人中。

14．任脉：中极、关元、气海、中脘、膻中、天突。

另外经外奇穴有：太阳、印堂。

对以上所布之要害穴位，可用点、插、钻、捶、踢等法拿之。

歌诀曰：

人体腧穴三百六，须择要害穴印首。

何络何穴寻血头，何招何拿机不丢。

头部多为致晕穴，莫忘致命三十六。

四肢梢穴俱致残，腹胸肋穴把命勾。

拿穴之法点插钻，捶背踢踝神鬼愁。
还须气从丹田吐，气与力合擒功就。

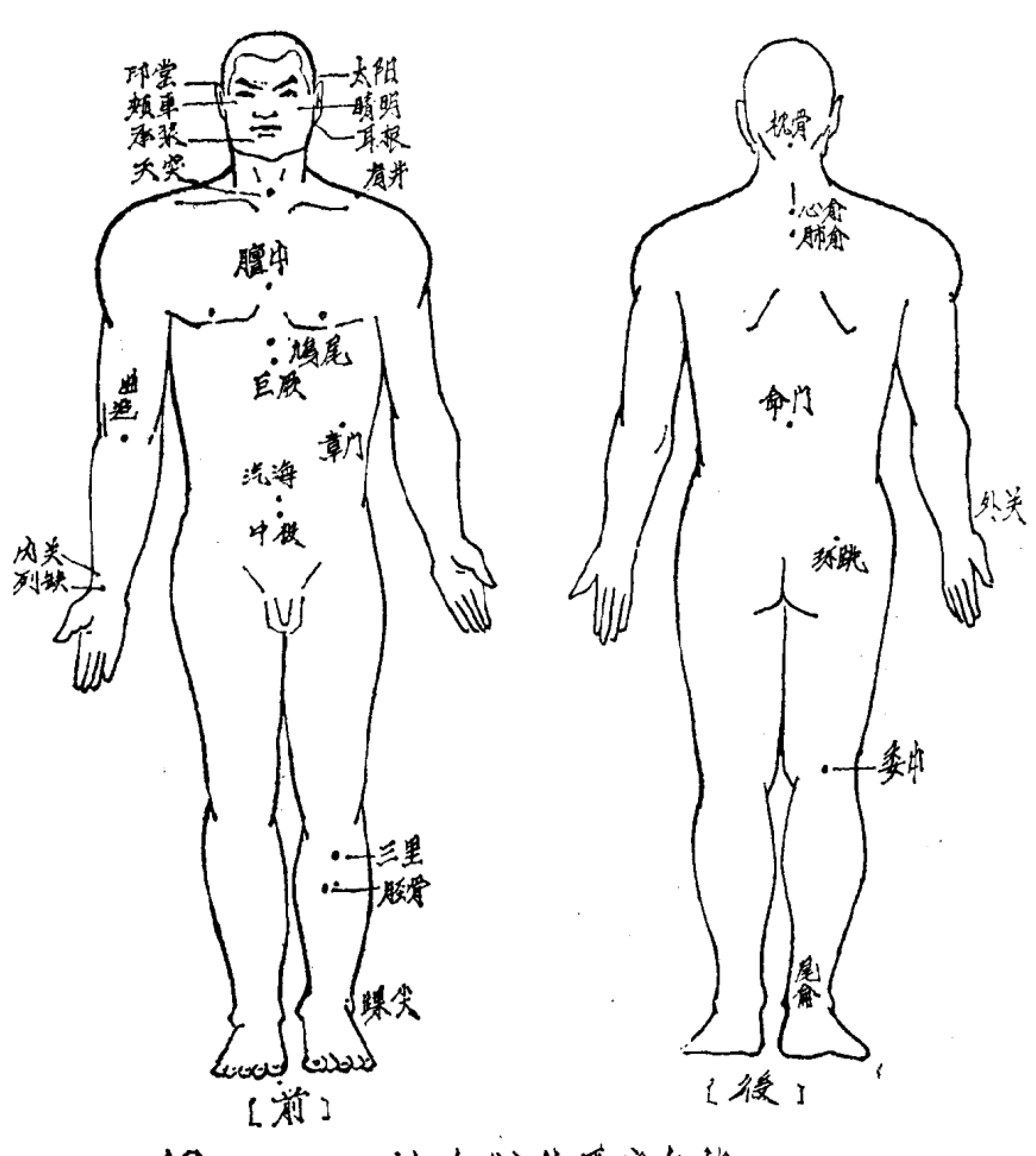


图3.　擒拿制敌要穴分布

第二章　擒拿常用技法

第一节　基本技法

1．拿耳根法

如与敌对面而立，欲拿其左耳根，可用左手撑开虎口卡住其下颌，以大拇指用力按压其左耳后之凹陷处。欲拿其右耳根，则用右手依法拿之。如在敌背后，欲拿其右耳根，可用左手撑开虎口卡住其后项，以大拇指用力按压其右耳后之凹陷处。欲拿其左耳根，则用右手依法拿之。

耳根一经拿住，轻则头昏目眩，晕倒于地；重则立即毙命，无药可救。这是因耳筋通达于脑府、而又相距极近之故。此法非万不得已勿使，不可滥用。

2．拿太阳法

如与敌对面而立，可撑开左手之虎口，乘其不备，卡住其前额，以大拇指按住其左太阳穴，中、食二指按住其右太阳穴，且用力挠之。

太阳一经拿住，即不能自持，轻则昏厥，重则殒命。这是因此穴居前头骨之翼缝中，稍被挤压，便会直接影响脑部的缘故。切记，此法不可滥用。

3．拿前颈法

如与敌对面而立，可撑开左手之虎口卡其颈，以大拇指按其左前颈筋，中、食二指按住其右前颈筋，用力拿之。如在敌背后，可依背后拿耳根之法。

前颈被拿，虽不致死，但亦可致昏厥。这是因前颈之筋，上达脑际，且此处气食二管受到压迫，呼吸即不畅通之故。

4．拿后颈法

如在敌背后，视具体情况，或用右手，或用左手大、中、食三指按住其颈椎左右之筋脉，用力拿之。后颈被拿，轻则昏厥，重则伤及内部，且可使颈椎脱节而致死。此法一定要慎重使用。

5．拿前肩法

如与敌对面而立，欲拿其左肩，可屈右手大、中、食三指成鹰爪状，以中、食二指插入敌肩井之中，大指则在前肩骨下抠入，三指用力将其骨扣住。此即俗称锁琵琶之法。欲拿其右肩，则出左手三指，依法拿之。欲拿其双肩，则两手齐发。

前肩被拿，即感筋骨酸麻，甚至手臂的活动能力会完全丧失。

6．拿后肩法

如在敌背后，欲拿其右肩，可屈右手大、中、食三指成鹰爪状，以中、食二指插入敌之肩井，大指则从肩胛骨狭端下面骨缝中抠入，用力拿之。欲拿其左肩，则出左手，依法拿之。欲拿其双肩，则两手齐发。

后肩被拿，必感酸麻不堪，甚至手臂完全丧失活动能力。

7．拿外肩法

如与敌对面而立，欲拿其左肩，可以右手大拇指按其肩尖前面之骨缝，中、食二指按其肩尖后面之骨缝，用力拿

之。欲拿其右肩，则用左手。如在敌背后，欲拿其右肩，可以右手大拇指按其肩尖后面之骨缝，中、食二指按其肩尖前面之骨缝。用力拿之。欲拿其左肩，则用左手，方法同右手。无论前后，皆可双手并拿。

外肩被拿，可使臂膀活动能力丧失，重者可致肩臂脱臼。

8．擒拿大臂法

如与敌对面而立，欲拿其左臂，可疾出右手握住敌左腕或小臂，并使其伸直；同时左手大、中、食三指成鹰爪状，直插其腋下，以大指按住其腋窝，中、食二指按住大臂外侧之上骨端下面，用力拿之。欲拿其右臂，则两手易位即可。此法着力之处，完全在于大拇指，中、食二指不过起扰辅作用。至于拿大臂下部，手法亦无大异，只是拿手下移，而扰其大臂中部之鼠蹊筋，即俗称老鼠肉处。此筋为臂部之主筋，一受束缚，全臂即失去活动力量。

9．擒拿肘节法

如与敌对面屈臂而立，欲拿其左肘，则以右手大、中、食三指成鹰爪状，从下绰起，拿起左肘节两侧，大指在外，中、食二指居内，皆按准骨缝，用力拿之。欲拿其右肘，则以左手依法施之。如敌对面直臂而立，欲拿其左肘，可用右手擒住其左腕或小臂，而右手大、中、食三指成鹰爪状拿其肘节，大指按于肘弯中央凹陷处，中、食二指按于肘节鹰嘴骨缝中，用力拿之。欲擒拿其右肘，则两手易位即可。

肘节被拿，臂部活动能力则完全丧失，重者可使肘关节脱臼。

10．擒拿小臂法

如与敌对面而立，欲拿其左小臂，可出右手大、中、食三指抓之，大指按住小臂内侧， 中、 食二指则于外侧抠住尺、桡二骨之空隙，用力拿之。欲拿其右小臂，则用左手依法拿之。如在敌背后，亦可依法拿之。如擒拿并用，则以另一手助而擒之，方法与擒拿大臂一样。

小臂被拿，整个臂部会觉酸麻不堪，如拿之过重，可致尺、桡2骨分离，成为残疾。

11．拿手腕法

此法可分为侧拿与正拿两种。侧拿是拿腕骨与掌骨及小臂骨两侧之关节，正拿是拿手腕之脉关。

如与敌对面而立，欲侧拿其左腕，可用右手大、中、食三指捏住其腕，大指在内侧，中、 食二指在外侧， 皆扣骨缝，用力拿之。欲拿其右腕，则以左手依法拿之。欲正拿其左腕，可以右手大指按住其脉关，中、食二指扣住其腕背。欲拿其右腕，则以左手依法拿之。

手腕被拿，整个臂部会觉酸软无力，脉关被按，可致人晕倒，重者且有生命之忧。

12．拿腰肋法

如与敌对面而立， 欲拿其左肋或左腰， 可出右手大、中、食三指，大指在前，中、食二指在后。欲拿其右肋或右腰，则以左手依法拿之。如在敌背后，可以右手拿右肋或右腰，左手拿左肋或左腰，手法与上述相同。

因腰肋为人身紧要之处，故拿人以不拿此部位为佳，万不得已而用之，落手亦宜从轻。

13．擒拿腿胻法

如敌对面而立，且两腿伸直， 欲拿其左腿胻， 可出右

手，张开虎口卡住其大腿上部，大指按其内侧骨缝，中、食二指按住其外侧骨缝，用力拿之。欲拿其右腿阶，则以左手依法拿之。如敌抬左足踢来，可以左手抓住其小腿，同时出右手大、中、食三指，抓住其大腿阶，依前法用力拿之。如敌抬右足踢来，可左右手易位，依法拿之。

腿阶被拿，非但一腿失其力，且足以使全身受影响。

14. 擒拿大腿法

如与敌对面而立，欲拿其左腿，可出右手，张开虎口卡住其腿，大指按住内转股筋，中、食二指按住外转股筋，用力拿之。欲拿其右腿，则出左手，依法拿之。如敌抬左足踢来，可用左手擒住其小腿，同时右手依上述手法拿之。如敌抬右足踢来，则可左右手易位，依法拿之。

15. 擒拿膝盖法

由于膝关节结构紧凑，膑骨（膝盖骨）又被包在韧带中间，所以施膝盖拿法就应在其特殊的活动部位下手。一般在膝屈之时宜用单手拿，而在膝伸直时则宜擒拿并用。如敌飞右足踢来，欲拿其膝盖，可先用右手擒住其胫或小腿，曳之使直，同时用左手拿其膝侧面。大拇指和中、食二指分别向其内、外侧骨缝间抠入，用力拿之。如敌举左足踢，即换用左手擒住，右手拿之。如敌直立，则用单手拿法。其方法参见擒拿大腿阶法。一般擒拿这一部位，如方法和力量适宜，可使对手丧失反抗能力。

16. 擒拿膝弯（腘窝）法

拿腿弯的手法有两种。①拿膝弯的中央，即腓骨与大腿骨接合处；②拿膝弯两外侧韧带。如敌飞起右脚踢来，欲拿其膝弯中央，可先用右手擒住其胫或小腿，同时左手三指从

侧拦入拿之，大拇指居上按住其膝盖骨，中、食二指在下，抠在骨缝中间，用力拿之。如想拿其韧带，则左手自下绰起，大拇指居外侧，中、食二指居内侧，用力拿之。如敌飞左足踢来，可用左手擒住，用右手依上述方法拿之；如敌直立，拿其膝弯或韧带，可从侧面取之，其手法与以上各节单拿法相同，但此处较膝盖易拿。

17. 擒拿小腿法

擒拿小腿有拿筋拿骨两种手法。扣其后面主筋而使腿部失其力量，是拿筋之法。扣胫骨腓骨中间空隙使其腿失去抵抗力，是拿骨之法。如敌飞起右脚踢来，欲拿其筋，可先用右手擒住其胫，同时发左手以大拇指按住胫骨上面之中部，中、食二指抠其主筋，用力拿之；如欲拿其骨，则左手从下绰起，搭住其两骨的空隙，大指居外侧，中食二指居内侧，用力拿之。如敌飞起左脚踢来，则用左手擒，右手拿，方法同上。如敌直立，可用单手拿，其手法完全不变，只是不用擒手。

对这一部位不论拿筋，还是拿骨，一旦拿中，可使其丧失活动能力，必被制服。

18. 擒拿踝骨法

由于踝骨在身体下部，所以在敌举足踢来之时，用单手拿较为有利。如俯身去拿会被人所制。其手法亦分拿筋和拿骨两种。

如果敌飞起左脚踢来，宜稍避其锋。同时将右手从下面绰起，抓其凹陷间之骨缝。大拇指居内侧，中、食二指居外侧，用力拿之，这是拿骨。若想拿筋，则让过其左足以后，就将右手三指从侧面拦入，抓其胫前后部。大拇指居上拿住

主筋，中、食二指在后辅助，用力拿之。如敌起右足踢来，则用左手依上法拿之。

这一部位虽然小，但被拿住可使其全腿失去抵抗力。

19．擒拿足心法

足心的涌泉穴属死穴。所谓气血之所系，百脉之中枢。如被拿住，穴道封闭之后，轻则限期取命，重则立刻身亡，药石皆不可救治。

擒拿足心主要用单拿。如敌起脚踢来，无论左右，可任举一手从横测拦入，用大拇指按住其涌泉穴，中、食二指紧扣足背，用力拿之。如果敌穿鞋，因鞋底阻隔，要求功力能透内部，才能有效。

按点穴法中气血流注的顺序推，每当亥正时分，气血之头就注入涌泉穴，亥时末刻气血出宫而行入别穴，此穴始空。所以在亥正时候切忌施用此法，免伤人命。如果在亥正之后施用此法，虽不制人死命，亦可使人酸麻无力，甚至肢体残废。

20．擒拿足背法

足背上的穴位较多，但位于拇指之后，第一蹠骨与第二蹠骨之间的太冲穴尤为重要，是制晕穴。当气血循行此处，忽被人点拿闭住，可制人晕厥。

擒拿足背方法与拿足心相似。如敌使左足踢来，可用单拿法，先避其锋芒，然后使左手向其左足内侧拦入。以3指搭住其足，大拇指在足底，中、食二指在足背按于太冲穴上，用力拿之。如敌使右足踢方法亦然。

用此法拿时，若气血正注于此穴，可以使敌立刻晕厥。若拿时为空穴，亦可使其足失去活动之力。这些都是以巧力

取胜之法，但死穴切戒滥用。

第二节 擒拿十八法

歌诀曰：

短兵相接卸械甲，一呼一吸霎间差。
招势应变更迅疾，铁人铜骨可焚化。
征拿生擒狂暴客，不出少林十八法。
锁扣切压拧裹绕，点拿缠踩绊跪掐。
更使踢靠甩撞势，浑身皆钗钩红花。
惟有普照多一招，玉颅碰破金石塔。

擒拿十八法 锁法、扣法、切法、压法、拧法、裹法、绕法、点法、拿法、缠法、踩法、拌法、跪法、卡法、踢法、靠法、甩法、撞法。

1. 锁法 即用手脚或挡或压，以制约住对方。锁法分左锁、右锁、上锁、下锁、全锁五法。

左锁即出右手打对方，而用左手锁住对方，以防止对方反击。右锁与左锁只是左右手互换，方法一样。上锁即用足踢对方要害，用手锁住对方，防止反击。下锁即用两手去打击对方，而用足踢锁住对方。全锁系两腿以子午马桩势，两手以金交剪之势，两目盯注，全身戒备，锁住敌方。

2. 扣法 即由上向下翻转扣打。多用于与敌交手中反向下打，或击对方踢来之足。

3. 切法 即指纵劈（纵切）、横劈（横切）等法。纵切多用于切劈对方腕部、肘部、肩部；横切多用于闪身反切

对方侧腹部、侧颈部、外肩部等。

4．压法 也叫盖法。多用掌、拳、前臂或躯干压盖住对方，使其失去抵抗能力，如掌压掌、拳压腕、拳压拳、拳压前臂、躯干压躯干等。

5．拧法 即外撇法，又叫卸臂法。如敌方使冲天炮或取咽喉或击胸部时，可速出双手，一手拿其肘，向内使劲，一手抓其腕，向外用力拧，以卸对方臂膀。

6．裹法 即内拦法。多用于在敌方由外向内闪击时，抓住敌手，借其力内裹，击其头面部或侧腹部。

7．绕法 也叫拐法。是在擒拿受到对方拦击时，闪身侧绕，以取敌方要害的一种方法。

8．点法 即点中要害之手法。指在交手中，看准敌方要害部位，迅速点击，以制残敌方。

9．拿法 即拿要害关节。若敌方出拳迎面打来，即拿其腕；若施鹞子钻林，即拿其肘若施其飞脚撩阴，即拿其踝或胫部，以推或拧、制残对方。

10．缠法 即绞拦法。可以穿肘猛扣打，或勒颈、勒头扣按，或勒腰缠打。

11．踩法 即用足踩、足压的方法克制对方。如踩手、踩胸、踩背、踩头等。

12．拌法 是腿法中的一种，是常用技击法之一。在两人搏斗时，虚打于上，而实攻于下，足插敌腿内侧后根部，使其不能移动，再抓其上身，用力或推或压或甩。

13．跪法 亦腿法之一。先将腿插入敌方腿内侧后根部绊制，然后用膝盖跪压其膝部或阴部。

14．掐法 即用指掐敌方要害部位的方法。如掐喉、掐

眼，以使对方断气、失明。

15．踢法 用脚踢敌方要害处，是少林腿法之一，亦是技击的重要方法。如踢阴部、胫部。拳谱云："下取阴处一命亡，疾弹胫骨断当场"。

16．靠法 此是脱身的一种方法。用于被敌方从身后拦腰抱住时，用背部、双肘或臀部猛力向后靠击。

17．甩法 手法之一，分甩拿和甩击两种。甩拿用于与敌交手时，抓住对方腕部，把握好机会，疾速向外甩，使对方倒地或臂残。甩击即用闪躲回身法打击背后之敌。

18．擅法 即用全身力量抖劲，擅击对方要害部位，以使其丧失抵抗能力的方法。

第三节 解脱三十二法

1．扫顶手 如被敌从背后用右手抓住左肩，可以右脚迈前一步，而后突然左转身用左掌横击敌之脖颈，再出左脚扣住其右脚，同时左臂屈肘顶击其左侧肋。

2．穿缠抢眼手 如扫顶手被敌仰身避过，可屈左肘向下，以小臂伸入敌右臂下并向上挑，托其右手关节，随之将其右肘紧紧缠住。同时出右手，以双指直插敌之双眼。

3．转身顶肘手 如右肩被敌从背后用右手抓住，可立即以左手按住其右手，身体迅速右转，右臂屈肘，用肘尖擅击其胸侧肋骨。

4．担肘手 如右肩被敌从背后用右手抓住，也可速以右手握住敌之右手，同时身体迅速左转，出左手向上托其右肘关节。

5．搭手横击手 如被敌迎面用右手抓住右肩，可速出右手按住其右肘关节，同时左脚上步扣住其右脚，并出左拳横击其心窝。

6．外挂插喉手 如被敌迎面用左手搭住右肩，可右手握拳屈肘外挂敌之右臂，左手成掌直插其喉喉。

7．拧腕手 如前胸被敌从背后用右手抓住，可立即以双手左上右下擒其右掌两侧，随之左脚向右跨成弓步，并速转身，双手合力向外拧其右掌，使其右腕折断。

8．揽腰叉喉手 如前胸被敌人从背后用右手抓住，也可立即以右手擒其右手，并速转身出左脚插入其右脚后。同时出左手将其拦腰抱住，右手成掌疾出，叉其咽喉，使其仰身跌倒。

9．擒腕侧摔手 如敌出手抓来，可以右手擒其右腕，左手从敌身后揽其左侧裤带‘并略下蹲，用左髋关节贴其髋关节右侧或髋关节接近其大腿，两腿突然直立，左手向上扣，右手向下带，身体往右侧，以髋关节左侧为支点，将其整个抱起往前摔。

10．扯发膝顶手 如双肩被敌正面用双手抓住，可速出双手穿其两臂间，向上抓住其头发，用力向下扯，并抬右膝顶其面部。

11．拉发叉喉手 如被敌迎面用双手拦腰抱住，可以左手抓住敌之头发并向其脑后拉拽，同时右手成掌直插其咽喉。

12．断颈手 如被敌迎面用双手拦腰抱住，也可以一只手抓住敌之脑后的头发，另一只手按住敌之面颊，两手同时用力扳拧其头，使其脖劲折断。

13．空中叉喉手 如被敌迎面用双手拦腰抱起，可用双手拇指紧扣其咽喉，其余8指掐其颈部，使敌至昏。

14．偷桃手 如被敌迎面用双手将腰及双臂紧紧抱住，可用手反抓其下阴，或用拳背击其下阴。

15．抱腰扣腿手 如被敌迎面用双手拦腰抱住，也可以双手同样抱住敌之腰部，同时出右腿用马步插入敌之左腿后侧，屈膝将其左腿扣住，并且用头部撞压其面部。

16．插蹬擒双手 如被敌摔倒在地，可以双手叉其腋下或握住其双臂，用力向头顶上带，同时右腿屈膝，用脚掌顶其腹部，用力向上蹬，把敌抛摔过顶。

17．前俯抱颈手 如被敌从背后用双手拦腰抱住，可抬双手向后扣住敌之项部，向前勒拽，臀部向后上顶，同时身体向前俯，必须将敌摔出。

18．撕指手 如被敌从背后用双手拦腰抱住，也可以双手各抓住敌之左右拇指，用力向两侧撇；同时臀部猛力向后顶，敌必然松手。

19．顶踏抱腰手 如被敌从背后用双手将腰及两臂一起抱住，可抬脚用力踩敌之脚面，敌脚被踏痛，双手必然松开。此时可速屈左肘，用力顶其心窝或肋骨，或右手速抓住其右腕，随即右转身，用左手抱住敌之腰部往后扫，敌必倒地。

20．插肋手 敌欲向前搅抱时，可乘敌不备，双手成掌用指尖插其肋肋部。

21．夹肋打面手 如被敌拦腰抱起，可屈肘用肘尖撞其面部，或用两腿盘夹其肋。

22．弓步拧腰手 如被敌从背后拦腰抱住，可用双手抓

住敌之双手，突然成右弓步，猛力向左拧腰，敌必向右前跌倒。

23．上下变幻手 如被敌从背后用双手将腰及双臂一起抱住，可用头向后撞击敌之面部。若敌松手护面，即蹲成马步，上身前俯，双手擒住其右脚并向上提，同时臀部用力往后下坐，敌必后仰倒地，否则敌之右膝关节必断。

24．外格手 如敌迎面用右手来叉咽喉，可屈左臂向外格其肘弯处或前臂，同时上身稍向后仰，并以右脚弹踢其下阴。

25．双压手 如敌迎面用右手来叉咽喉，可立即出左手抓住其右手外侧，出右手抓住其右拇指；同时身向前俯，用双手拇指顶其右手心，小指压其手腕，双手用力扳压其右手腕，其必疼痛倒地。

26．插腋手 如敌迎面用右手来叉咽喉，还可以速出右手抓住其右手，同时身体右转，左手成掌插其腋窝。

27．顺手抓阴手 如敌迎面用右手来叉咽喉，还可速向左闪身避开，同时出右手擒住其右腕，左手向下抓其阴部。

28．擒手过背摔 如敌从背后用右手锁咽喉，可在其手刚至时，立即向右转头，把咽喉转到其右手肘内弯处，同时以双手擒其右臂向下拉，臀部向后上顶，上身前俯，敌必然被摔出。

29．下跪过背摔 若施上势因力气小两腿站不稳时，可以右腿屈膝下跪，其它动作均按上势，只要跪摔连贯，也同样能将敌摔出。

30．顶肘叉喉手 如被敌从背后用右手锁住咽喉，且

左手肘关节亦被其擒住，可立即用力向右转头，以便能够呼吸。同时右手叠肘，用肘尖顶其肋骨或心窝，身体右转，左脚向右脚前方上步。抬右脚踏其右脚面，右手随之成掌叉其咽喉，或用掌根击其咽喉。

31．后踢撩阴脚 如被敌从背后用手锁住咽喉，也可速用脚跟向后上撩踢其阴部。

32．上举下撞手 如被敌从背后用双手压卡住脖颈，可双手上举，背部向敌身前贴靠，头便可抬高。随之两手握拳，屈肘下撞其臂膀，以迫其松手。此时可乘机转身顶右肘，撞其心窝或肋骨。

第四节 擒拿十技法

少林寺僧会可、妙兴大和尚精研擒拿和点穴之法，尤擒拿一术，习之纯熟，技艺卓绝，凡与人交手，无不胜矣。大军阀吴佩孚在路经中原时，曾专程来少林寺在塔林与妙兴大师较技三合，皆败于禅师，吴伸出拇指赞曰："少林功夫果然名不虚传"。说罢令副官当场赐银元500、好马1匹、枪支数十支。妙兴大师合十示谢，但却拒收礼品。此为妙兴大师一段轶事。妙兴大和尚曾指出："习擒拿之技，恩师传十。其一，精拳集招。其二，悉知关节，通晓筋穴。其三，抓力虎劲，一抓成擒。其四，苦习手足技能，兼练全身之功。其五，寻机快进，疾中求疾。其六，审机招变，视变应变。其七，胜则先虑败，败则有志胜。其八，虚实兼施，以弱胜强。其九，智技合一，酌情进退。其十，严守戒约，高提武德。"

1. 精拳集招　功防自如

拳谱云："拳为诸艺之源，擒拿一术亦不例外，少室历代宗师凡具擒拿绝技者，无不先精于拳。拳法套路之一招一势，亦均有攻防之用，如小洪拳之饿虎扑食一招，实意是审对方之弱，以速猛进攻之势。伸右手抓其要害，而左手端于腰间，随时备于防护应犯。又如六合拳之'抓肩'，螳螂拳之采手等都是实战防卫的精华绝招。故凡习擒拿之术必先苦练少林拳，若精30套者，可知200—300招之攻防技法，通百套拳者，得千招有余也。若获千招之验，继之与同道交手，推敲其实战意义，深远探讨，取精纳华，百倍苦练，久则必成高手。"

2. 悉知关节　通晓筋穴

关节乃人体百骨之牵，行动之纽也。筋穴乃人体外形之标。因二者主宰人之命脉，擒拿一术故施招于此。若招中其位，必定奏效。此可制约对方反击之要位，轻则动作受限失灵，重则残废，甚则致命。

凡习擒拿功夫者，必须悉知人体诸关节之位，又联以何骨，伤其何损，更要通晓人体所标筋、穴、脉、门等，方能发招中位，立时擒敌。否则，不知其位，招把着空，非但不能擒敌，反会遭擒也。

3. 抓力虎劲　一抓成擒

凡与人交手，无分强弱，概抓为先着。抓之其位必有力，有力则制，无力反被制。故习擒拿之术，必遵师授之法，苦练抓力。力有大小，力大施擒拿之术方有效，力小则难于制敌。如成大力，需平日多练抓硬、展弹、握重、握同道之腕，日习300余次，10旬则成虎力，一抓即可擒敌。

4. 习手足技 练全身功

拳谱云："手为人身之矛，足为人身之马。"此言是指搏击中手足之重要。在擒拿一术中，手为擒敌第一着，足为擒敌之骏马，两者合而为一，兼用并施，必能出招擒敌。手之常法，多见抓、卡、掐、劈、折、撅、撤、搂、掠、撩、剪、插、点、勒、拿、缠、搓、抄……。足之常法，多见踢、蹬、踹、踩、绊、弹、勾……。手足之法，其用之广，其力之猛，其变之无常，为擒拿之极要也。故习擒拿之术者，皆应苦练手足之能，着意练力、练疾、练刚，达到力疾结合，刚柔相济，四者纳一，招到成擒。

施擒拿之术，要求手到则步到，步到则身进，头、肘、臂、背皆用力。这除苦习手足技能之外，还须加倍苦练全身各部之功，手、足、眼、身、脑共用，智技合一，方能百战百胜。林公诗云：

擒拿神技法如丛，手抓脚蹬百招灵。
腿步头身随法进，通身动处全有功。
手者抓掐搬推拉，折撅摔搂撩扛挣。
撤揉插抱抢撕拿，卡托劈打提搁封。
足者蹬踹踢绊勾，头者撞仰摆冲碰。
身者俯仰转侧进，肘者拐压扛别崩。
臀者坐靠撅之力，膝者跪挤断马行。
眼者暴怒视如杀，牙咬鼻闻耳辨声。
通身一动皆有技，百技合一擒万能。
此诀乃吾少林本，解透练就得真功。
若得真机切莫露，泄秘必受戒规惩。
可传真君术一二，重在效国立勋功。

5. 寻机快进　疾中求疾

林公云："擒拿制敌，贵在疾中疾"。凡与人交手，心目中必须始终念着快字。据先师擒敌之验，要做到五快，即审势快、出招快、上步快、变招快、撤步快。平日交手之际，两者皆尽其快，谁快谁得机，得机必取胜。若格斗之中，两者都具虎劲，谁若迟一瞬，即会遭擒，谁若疾一息，则可擒人。

歌诀曰：

与雄交手莫怯胆，贵在明势快如箭。
手快步快出招快，着点把处观鬼颜。
若遇对角超我速，变招双疾方避险。
若劲逊于虎豹力，智疾招缠耗虎蔫。
同道皆有降魔力，疾中求疾常胜源。

6. 审机招变　视变应变

凡卓技之士，与人交手，虽胜败无虑，却多得技验，获胜败之理。擒把之威，进招之时，快慢之速，三者仅为此技之子，而审势辨机才为此技之母。故习此法应先从其母，而后依其子也。

林公云："擒拿之术重在审机，机明者生法。法者即力、即势、即行、即疾、即变也。"凡习此技者必领悟其实意。每与人交技，必先审其机，如目（表善恶）、体（测其力）、神（露其志）、势（现招）、行（露技）、疾（映速）、变（透智）等。审明对手之实机，宜行己之良机，方能以硬对硬，以智破智，以疾超疾，以技胜技，以强抵强或以弱胜强也。

7. 胜则虑败　败则志胜

古人云："欲取胜应先虑败。"擒拿之交手实战也需循此铭言，与人交手，先虑败，败可戒傲，慎重迎敌，优而再优，方可保万无一失，百战百胜也。但纵观武林千秋，战无常胜，必须败不丧志，志定神清，借力施技，避实就虚，方可败中求胜。故尚武者立志为本。

8．虚实兼施　以弱胜强

林公常言："与人交手要虚虚实实，实实虚虚。下虚上实巧出手，上虚下实飞裆足，左虚右实开血库，右虚左实摘心珠，虚虚实实诱敌进，实实虚虚痹敌志。"

凡习擒拿之技者皆须牢记林公之教。如关云长古城斩蔡阳时，云长问道："天下几个汝？"蔡答："吾一也。"云长即大呼，"汝看后面又来个蔡阳！"蔡不知是计，扭头望之，被云长一刀劈于马下。此为虚实也。凡习击技，交手之际，须悉解虚实之法，方能以弱胜强。

9．智技合一　酌情进退

凡擒拿制敌者，无不具备卓技，而技又为谋所使。武技者虽以技为取胜之本，但若无智，其必成老牛反被山鹰所戏背也。因之与力士交手，故不可以笨力取胜。林公曰："凡擒拿技士、必技卓智足，智技合一、方能手到成擒，制敌降於膝下也。"在实战中，智技亦有首次之分。其一，技平于己者，智高1寸必胜。其二，技高于己者，智高3寸方平，智高4寸能胜。其三，技低于己者，虽凭技足可取胜，但如痹志，亦可以强败于弱，切要警惕他智也。

10．严守戒约　高尚武德

林公曰："凡吾沙门徒辈，守寺规，遵武约，德行优著者，方可授于奇技，精点正法，望成雄杰。凡乱风妄言、不

学长辈，泄私复仇，持技作盗之徒，概不收容，技不传一也。”此亦为少林寺习武之戒规也。

注：林公者，即少林禅寺武术大师恒林大和尚也。俗姓宋，河南伊川宋寨人，生于公元1865年，光绪3年（1878）年皈依少林，跟师苦习少林功夫，擅长擒拿、点穴、气功，武艺超群。1912年任少林寺主持兼登封县僧会司，后任保卫团团总。在军阀混战、盗匪横行的岁月，他曾多次率僧与匪搏斗，施展少林擒拿绝技之威，除匪患、护乡民、卫寺院。恒林大师于1923年秋圆寂，葬于寺部。四县民众筹资专为林公立碑颂功，该碑今日仍存少林寺东侧。

第五节　福居七十二把法

少林72把擒拿手法，为宋代福居禅师所创，经历代寺僧衍习至今。72把擒拿法，完全以抓、托、缠、扳、搅、插、点、搂、挂、钩、压、扣、劈、挤、拨、崩、挎、挟等18种手法为本，而随机应变，擒拿破敌，无不灵验。其具体手法如下：

1．**拿云捉月手**　如敌双手来抓面门或双肩，可双手向上叉腕外缠，抓拧敌腕向内拧折，敌即跪地。

2．**肋下插刀手**　如敌出手来抓上部，可双手向上猛力架开敌手，回手插进敌之两肋下，敌即会仰天倒地，或后退。

3．**走马擒敌手**　如敌出手来击胸部，可以一手抓敌手腕，另一手压住敌臂，上步穿敌腋下，向后搂住敌腰，即可擒敌。

4．**破腹卡仓手**　如敌出手来击胸部，可一只手拍封敌手，同时急上步用另一只手搂住敌后胯，卡挤敌肚腹，可伤恶敌。

5．**苏秦背剑手**　如敌出拳击来，可用一只手抓住敌手

腕，向外猛拧，随即转身把敌小臂拉担在己肩上（如右手抓敌右手，担左肩；左手抓敌左手，担右肩），向下猛压，敌臂必断。

6．**佛顶摸珠手** 如敌来抓头部，可双手抓住敌之手指，低头向下反折，敌必跪地。

7．**五刚劈树手** 如敌出拳击来，可用一手抓住敌手腕用力拧拉，另一手成掌向被擒之臂根处猛力斩臂，敌臂即可卸。

8．**金刚劈岔手** 如敌出手击来，可用一手抓住敌手腕向下猛带牵拉，同时另一手成掌从被擒之手的腋下向上猛力托击，敌大臂即卸掉。

9．**玉女穿梭手** 如敌出两手扑来，可以双手抓敌两手腕向外猛拉，（在抓时，左手反抓敌左腕，右手反抓敌右腕）且上步分手抖劲，敌即仰天倒地。

10．**天宫赐福手** 如敌被迎面抱住腰，可单臂夹住敌头用力一挤，手扣下颌随即向外反手一拧，敌必仰面倒地。

11．**反江扳拦手** 如敌出手来击，可用一手抓敌手腕，同时上步挡住敌之退路，另一手由敌胸前向后一扳拦，敌即被扳倒。

12．**梅花绞缠手** 如敌出双手抓来，可用左手反抓敌左腕，右手反抓敌右腕，向上一绞缠，敌即栽倒于地。

13．**张飞扛梁手** 如敌出拳击来，可用一手抓住敌手腕，猛拉担己之肩上，使其肘尖向下，同时用手狠压敌腕，其肘关节必脱。

14．**二郎担山手** 如衣服被敌抓住，可以一手抓住敌之手腕，并向外翻；以另一手之小臂由下向上担挑敌肘关节，敌肘即脱。

15．**走马牵牛手** 如敌出右手来击，可用双手抓住敌之

小臂顺势向己右侧一拉，且用右脚向前猛绊敌腿，敌即会扑倒于地。左右方向相反，用法同样。

16. 怀中抱月手 如敌出手抓胸，可双臂向怀中一抱，握住敌手，用力下压，反折敌手腕，敌必跪地。

17. 海底偷桃手 如敌出手猛攻己之上身，可弓身低头闪过，随即用一手向前抓住敌阴，向后猛拉，敌即会失去反抗能力。

18. 海底捞月手 如敌攻势迅猛，可跳步走下盘，蹿到敌近前，一手抓住裤腿用力上提，另一手推向敌胸腹，敌即仰面倒地。

19. 单臂摘月手 如敌出手来攻，可用一手下压敌之来手，另一手上托敌之下颌。

20. 黄莺固嘴手 如敌出手抱住己腰，可用一手将敌嘴部按住，并向外猛推，敌即退步松手。

21. 压臂换枕手 如敌出拳击胸，可用一手压拨敌手，另一手成掌砍敌脑后之枕骨，其必晕倒。而再按龙泉穴即可复醒。

22. 双刀斩鼠手 即用双掌斩劈敌之双臂，使敌双手失去战斗能力。

23. 撩臂攒膛手 如敌以一手来击，可用一手撩开敌之来手，另一手拳击敌之腋窝，敌肋必伤。

24. 走马截气手 如敌出右手来击，可用右手向右下拨开敌手，同时上左步用左掌插挑敌之右肋气门，敌必、中气难接而仰面跌倒。

25. 打马闭血手 如敌出左手来击，可用左手向左拨开敌手，同时上右步右掌插挑敌之。血府，敌即血道阻塞，而

栽倒于地。

26．白虎望路手 如敌出双手来抓，可用双手下拨敌之来手，并速反掌扫击敌人之面门，敌即后退或被重击而倒地。

27．罗汉捧果手 如敌出双手抓胸，可以双手捧敌下颌向上猛托，敌即松手后退。

28．双龙争珠手 如敌出双手击己两肋，可以双手下拨敌之来手，并迅速上抬，双手击敌两颊车，即可使敌受伤。

29．黑虎扒心手 如敌出手来击，可用一拳压下敌之来手，另一拳由上向下扒击敌人前胸正中，敌即仰面跌倒。

30．金丝裹腕手 如敌出手抓己之手腕，可用另一手猛力拍压挤住敌手，两手用力向外缠拧，敌腕必伤。

31．大力碰碑手 如敌出双手抓肩，可以双掌上架敌之双手，并迅速上步用双手推敌人胸肋，定会致敌或倒或退。

32．仙人拔葱手 如敌出双手来攻，可用双手拨开，同时进步下腰，斜身倒抱敌之腰部， 向上一拔， 敌即双足离地，而后可将其摔倒在地。

33．横扫千军手 如敌迎面来攻，可用臂外摆横扫，同时用脚里绊敌脚，敌即会跌倒于地。

34．仙人摘桃手 如被敌迎面拦腰抱住，可用双手按住敌之下颌与后脑，用力一扭，即会使敌松开双手。

35．老虎坐身手（1） 如被敌迎面抓住衣领，可双手抓敌手腕下压，同时身向后坐、拉，敌即跪于地下。

36．老虎坐身手（2） 如被敌抓住头或耳，可双手反腕挟挤敌手，同时低头拧腕，向后坐身，即可将敌拉倒。

37．金蛇退皮手 如被敌抓住手指并向后牵，可速用另一手向敌之手腕猛力拍击，手即可脱，而后迅速变拳反击敌

之头面。

38．钟离挥扇手 如敌用掌来打面部，可用手拍击敌之肘弯，敌即松劲。再迅速反崩敌之腮部，即可使敌受伤。

39．横斩绝气手 如敌出一手来击，可用一手下拨敌手，另一掌直劈敌人颈部，以使之晕倒。

40．金龙抱柱手 如敌出双手抓来，可用双手上展架开敌手，随之迅速下蹲，用双手抱住敌之双腿，用力上提，且用头或肩撞敌上身，敌必仰面倒地。

41．童子拜佛手 如敌猛扑过来，可双手向上拱托敌头，同时提膝顶敌裆部，敌即会倒地或退后。

42．破草寻蛇手 如被敌迎面抱住，可用双手下拨分开敌手，同时提单膝顶敌裆部，敌即会退后。

43．铁扫浮云手 如敌出一手击来，可先用一手架开敌手，用另一手扫击敌脸面耳目，以致敌迷失方向。

44．麒麟吐书手 如敌出一手来击，可用一手上架敌手，另一手点刺敌腋下软肋，敌必被击伤。

45．毒蛇钻肠手 如敌出拳照头部击来，可以一臂架住，而另一手以掌插击敌之腹部中脘，敌定疼痛难忍。

46．金蛇寻穴手 如敌出一手击来，可以一手上架敌手，另一手抓住敌之衣领，向身侧猛拉，敌身即会前倾，此时可速出中指，点出敌咽喉天突穴。

47．仆地游龙手 如敌出双手来击上身，可立即屈腿下蹲，用双手抓住其两脚脖，向上猛提，敌即倒地。

48．湘子挎篮手 如被敌用左手抓住肩，可用左手按挤敌抓肩之手，以另一臂由外向上再向下向内猛反敌之手臂，以致其臂折。

49. 罗汉单搂手 如被敌用一手抓住肩，可用一肘尖下压敌肘弯，并向外别挂，以制敌倒地。

50. 罗汉双搂手 如双肩被敌用双手抓住，可以双手搂住敌之双臂，用力向外侧挂勾，敌即被拐倒。

51. 孙膑背刁手 如被敌用双手抓住右肩，可用右手挟压敌之左臂，用左手抓敌右臂，并速向左转身，弯腰低头，敌即被甩翻在地。

52. 挨身伏虎手 如敌右手出拳击来，可用右手抓住敌手腕，同时上步用左手反推压敌臂肘，敌即俯身倒地。

53. 撬海翻江手 如一只手腕被敌用双手抓住，可用另一手臂从上向下插入敌之两臂之间，用力向上一撬，敌即会松手。

54. 挂塌降龙手 如一只手腕被敌抓住，可用一手下挂敌手，用另一手按住敌肩，同时用脚向后勾挂敌腿，敌即会倒地。

55. 天星落地手 如敌出一手来击，可用一手下压敌手，另一手成拳由上向下直砸敌顶门，可将敌击倒。

56. 七孔流血手 如敌出双手来击胸部，可以双手下封敌手，随后两手变鸡嘴指，点击敌之七孔流血穴（即天柱穴），可制残敌人。

57. 鹤嘴破瓜手 如敌出手来击，可用一手封压敌之来势，而另一手变鹤嘴指，直点敌神庭穴，可重击敌人。

58. 黑蛇吐信手 如敌出一手击来，可用一手抓住敌手，另一手成金绞剪指，直插敌之双睛，致敌失明迷途。

59. 摧枯拉朽手 如敌出一手来击胸部，可以一手下劈敌手，且上步踏击敌足尖，并迅速劈击敌之手臂，扫崩敌

胸肋，可将敌击倒。

60．掼耳招风手 如敌出双手来抓前胸，可用双手下斩敌手，并迅速反转向上变拳掼击敌双耳，可将敌击晕倒地。

61．神射金钱手 如敌出一手击来，可用一手架开敌手，另一手成掌直推敌肋，可将敌推倒。

62．风随豹尾手 如敌来势凶猛，可速侧身闪过敌之来势，随之用右手中指扣击敌之鸠口穴，可使敌身软无力。

63．打马金字手 如敌出一手击来，可用一手下封敌手，同时上步，另一手成掌，插挑敌小腹脐下气海穴，可击伤敌人。

64．冷雁扭头手 如敌出一手击来，可用一手下封敌手，同时上步用另一手臂猛挟敌头，并向内扭拐，敌必倒地。

65．顺手牵羊手 如敌出一手用手指来点击，可速抓住敌手指向下沉腕，并向身后猛力拉带，可致敌屈膝跪地。

66．大鹏展翅手 如敌出一手来劈头部，可以单手架住，并速抓住敌手腕，向外反缠，再向里向下猛拉，敌即倒地。

67．太公摆渡手 如被敌用一手抓住胸前衣服，可一手扣住敌大拇指，反向外撅，敌身体必向外歪斜，此时再用另一手上托敌肘尖，可致敌肘脱臼。

68．就地搬砖手 如头被敌用手按住，可用一手抓住敌足尖，另一手抓住敌足跟，向外或向里猛力拧转，敌必倒地。

69．翻扣抱腕手 如一只手腕被敌抓住，可速用另一手扣住被抓之手梢，将敌手腕挤压住，敌即难以挣脱。

70. 太祖约客手 如敌出一手击来，可用一手握抓敌手梢，另一手握抓敌肘尖，两手上托下压，即可制服敌人。

71. 仙人脱衣手 如胸前衣服被敌用一手抓住，可用一手扣住敌小指向上猛撅，敌必转身，再用足尖点敌委中穴，敌即跪倒。

72. 玉带围腰手 如腰被敌从身后抱住，可用头猛力后仰，碰磕敌面，敌即会松手。如不松手，可弯腰抓起敌腿，用力猛坐，敌腿可断。

擒拿七十二把法歌诀：

拿云捉月上云端，肋下插刀穿胸前。
乌龙摆尾上下进，走马擒敌把敌缠。
破腹卡仓换身挤，苏秦背剑放在肩。
佛顶摸珠抓一把，五刚劈树卸敌肩。
金刚劈岔托腋下，玉女穿梭拉两边。
天官赐福怀中抱，反江扳拦敌朝天。
梅花绞手扭敌倒，张飞扛梁担在肩。
二郎担山挑在臂，走马牵牛施脚绊。
怀中抱月挟敌手，海底偷桃取中盘。
海底捞月下盘找，单臂摘月下颌端。
黄莺啯嘴封敌口，压臂换枕颈后边。
双刀斩鼠敌膊劈，撩臂掼膛腋窝间。
走马截气右肋下，打马闭血左肋前。
白虎望路迎面使，罗汉捧果献佛前。
双龙争珠频车辍，黑虎扒心栽胸间。
金丝裹腕顺手缠，大力碰碑推迎面。
仙人拔葱拿敌起，横扫千军倒街前。

仙人摘桃敌首移，老虎坐身折敌腕。
金蛇退皮反手进，钟离挥扇用力扇。
横斩绝气妙法巧，金龙抱柱成力掀。
童子拜佛手涮进，破草寻蛇膝出献。
铁扫浮云迷敌目，麒麟吐书肋下穿。
毒蛇钻肠插敌腹，金蛇寻穴刺喉咽。
仆地游龙抓敌足，湘子挎篮反手缠。
罗汉单挂拐挂敌，罗汉双搂敌观天。
孙膑背团身沉重，挨身伏虎压肘关。
撬海翻江击肋间，挂塌降龙按敌顽。
天星落地砸头面，七孔流血在耳前。
鹤顶破瓜冲鼻下，黑蛇吐信把眼参。
摧枯拉朽手脚动，掼耳招风在两边。
神射金钱连连中，风随豹尾有妙玄。
打马金铲切敌肠，冷雁扭头面朝天。
顺手牵羊敌跪地，大鹏展翅敌身翻。
太公摆旗卸敌肘，就地搬砖踝骨断。
翻扣抱腕敌难躲，太祖约客赴席宴。
仙人脱衣反手找，玉带围腰回身转。
七十二把擒拿手，少林古寺有真传。

第六节　安公擒拿六妙法

擒拿者，少林武艺之精华也。其妙在劲、在智、在目、

注：安公即子安禅师。

在脑、在敏、在变，六者归一，融为一体，贯注一点，即可出手成擒，起足破固也。

劲者乃力也，宗师皆曰，无劲者不能成擒，反被他人所擒。故习术须先习劲。其法有十：一曰常习握腕力，二曰常习弹指劲，三曰常习反崩打，四曰常习反滚臂，五曰常习抓推拉，六曰常习打木人，七曰常习劈树叔，八曰常习指点石，九曰常习打砂袋，十曰常习云风手。

上曰十法，须守三则：

一则须有恒心，不可急成。循序渐进，寒暑不误，久则必成。凡逆规乱习者，又急盼数日功成者，反不成功。凡半途而废者，不问何故，概论为愚才也。

二则须有正心。首为壮体行禅，次为应诏征贼、守院驱盗。行外者概不施技。若有仗技欺弱，泄私复仇者皆非正心，偶有兆象立罚戒板八十，甚者立时驱之。

三则凡习此术者，动前须用吾宗药汁浸浴手指，内服练功灵丹，或喝助功酒，一柱香后再行术。否则易伤筋骨，珠汁外溢，大损元气，终致体残功废。

吾宗秘传习功前浴手法（铁沙掌方）、行功灵妙丹方等参见本书“练功损伤药方”。

智者乃巧（或技）也，俗语云：“有勇无智难成雄。”擒拿术艺，尤是如此。先师聚公云：

“有劲无智劲则空，擒敌不住难称雄。

出招反被他人制，虎将亦败草木兵。”

先师铭教，字字明节。凡习擒拿之术者，若常胜，既须有虎劲之猛，还须合智，方能接手无敌，招到成擒。

目者人行之灯。若无灯则路不明，何去向？何起步？何

举招？何擒狂手乎？凡与人接，首在一瞭透千层，知其手形、知其恶善、知其强弱，而后方可定取胜之策，出制敌之招。

脑者人之帅，统领夫劲智行，谋擒敌之策。何以刚？何以柔？何以攻？何以退？何以侧？何以正？其百招之变，千势之更，擒妖拿敌，胜败局势，皆由脑所帅矣。

敏者夫之知觉灵锐也。接人之机、量人技之长短，应招之损利，擒拿之法术，重在敏觉测变。

变者人之应变力也。与夫接手，观其技变，随之应变，方能胜之。

上述劲、智、目、脑、敏、变六法皆吾宗师并世代武魁擒敌拿妖之验。吾沙门习技众徒，须铭刻心脑，循规习之，精习六法，合六归一。六练一体，贯注一点，施招崩劲，无不成擒取胜矣。

第七节　擒拿总八法

八法者，即折、缠、卸、卡、撒、摔、抢、踢也。

折法　凡与敌接手，疾抓其指，反劲猛拉，立时断指也。

缠法　凡与敌接手，疾抓其腕，猛劲拉缠旋扭，或左或右，或前或后，立时断腕也。

卸法　上下见招。上以掌臂肩髋卸膀，猛砍列缺卸手，纵砍曲池卸臂，横切颊车卸下颌，下以踹蹬环跳卸胯，直踢胫中断小腿，中踢鹤顶卸腿。

卡法 劲起双龙爪抓挤，上可卡咽断气，中可卡仓捣心，下可开肠破肚。

撤法 亦两手同击之招。上可撤肘，即一手抓固肘凸，向内使劲，一手抓住手腕，向外猛撤，可卸掉手臂也。下可撤腿，一手抓固膝膑外侧向里按，一手抓住足踝向外扳，可断腿也。

摔法 多用抓困之法，即抓住敌之两手，向侧方劲甩，可将其摔倒。

抢法 即出食、中2指成剪势前抢，抢咽喉、抢眼目，可制敌断声失明。

踢法 即抬足猛踢胫部、阴部，可制敌断骨亡命。

上言8法，须视敌势，辨敌阵，随机应变，合掺六妙神诀，劲智合一，可接手拿敌。

第八节 少林卸骨秘旨

卸骨及推拿要法为捏、卸、推、揉等。

捏法 即用拇指与食、中2指，捏握欲卸之关节，用手上之巧劲，使其关节错位脱臼，失其正常功能。

卸法 则用掌、指、拳（虎爪拳、鸡心拳），击打骨与骨的连接处，使关节歪斜错位，失去抵抗能力。

推法 则是察其应推之骨，用两手或一手扶住，然后视其关节之方向，或从下向上推，或自外向内推，或斜推，以使其离臼之骨复位。

揉法 即推拿按摩之法。手抵伤处下压为按，徐徐揉转

为摩，凡仅伤筋肉而骨未断者，可以此法施之。

学卸骨一术，需先通习人体生理解剖之学，还需练就快与准之视力，方能在擒拿格斗中把握住战机，抓住应卸之骨。除此之外，每日还要多练指弹发劲、穿敲、插沙等硬功之术，以使指劲充足。

卸骨方法如下：

1．卸下颔法 即以砍掌法猛砍敌之耳根下部，可致其下颔脱位。

2．卸肩法 一手抓住敌之大臂、一手抓住其肘端，猛劲向外向上拧，肩即可卸。

3．卸腕法 乘敌出拳伸臂打来之际，抓住其手腕，借其冲力向上反折，其腕可卸。

4．卸膝法 紧靠敌之身体，将一只脚插入其腿内侧，绊住其腿，而后猛推其大腿上部，可致膝关节脱位。也可施跪膝法致其膝骨折断。

5．卸肘法 以右手抓住敌之左手腕部，以左手托住其肘端，左手向里扳，右手向外拧，其肘可卸。

6．卸大腿法 乘敌抬脚踢来时，速以两手抓住其脚腕，猛力向外拧，使其转身，再抬右脚猛蹬其髋关节处，大腿自然可卸。

7．卸脚法 乘敌抬脚踢来取阴时，速以双手抓住其脚掌，猛向外撇，或以掌狠劈其脚腕，可致其脚残。

第九节　解裁十法

解裁之法亦属擒拿之范，拳谱云：入战者必先虑其败，次后虑其胜。凡与人交手，先观其势，次探其招，再应其招，施灵变之法，方能取胜矣。更须功防兼备，解裁得法。能擒住对方，还得破其解裁之技，然必首先精解裁诸术，方能百战百胜。

歌诀曰：

解裁十法妙无穷，云来风吹一扫清。
你豹我虎雄战杰，你高我高硬对硬。
你低我低地交手，左右切挫不留情。
你弱我施洪门技，你强我借你劲能。
偶遇高手围困我，先头后足撞踢冲。
擒拿切勿近沾敌，免身僵困难转动。
十法敏变技智合，五行贯一胜恶风。
擒住歹徒莫手软，悉解此意即宗功。

武僧前辈对于行施擒拿技法中技不得当或技弱于他人时，如何转败为胜，如何巧擒歹徒或被擒而须解裁之术，颇有探讨。总归十法，分述如下：

1．高来则挑托。

2．平来则拦格。

3．低来则砍切。

4．势猛则乘其势以猛还之。凡来势猛者，必上部重而下部轻，可先避其势，而后乘其虚，取侧势而击之，无不应

手而倒。所谓以猛还猛，是精熟释家之妙用也。

5．若来势力强，则借其力而顺势制之。借力之法即高师名家所谓“借他千斤力，不费四两功”是矣。

6．敌力胜于我，则取侧路闪躲之。敌力强若用洪门之招，则易于被敌制而不能进退取机与变化。

7．敌力弱于我，则踏洪门而进，名家通称正入，此为吾宗洪门所论的上中宫。

8．欲防敌足击，须注意其肩窝。大凡用腿飞击时，其肩窝必然耸起。

9．如被敌从背后抱住，可急用半马步，先以头向后，撞击敌之面鼻，因抱时彼此之头部正对准也。若此法不中，再乘势以足向后踢击，以取敌之下阴部，若再不中，则吞气一口，鼓力周身，猛退拐肘，以冲击敌之胸肋腹部，则敌虽勇亦难支架，必退也。此为初学之解裁法。若系名家，精听声术者，虽在暗夜中，尚能有以自卫，不易轻为人制。即被敌制，亦能应变有方，使敌自毙。

10．凡与敌搏，切不可用手沾实敌之手与物。不实则虚，虚则易于变化，实则难于变化。此初学者不可不知之术。若于吾宗拳术精习有得，则阴阳虚实、神变无穷。否则难得少林解裁法真传也。

以上十法均通行之解裁术，惟有两大端须精心求之：一为求名家巨手之确有宗法者，悉心而学之。先练其常，后精其变。气力交修，手足双练。不安小就，苦求大成，循序渐进，则技纯术专，自能强身济世。此等解裁，一点即通矣。二须自己有所悟入，始能受用人之手足，同具于天，此往彼来，举动无甚悬殊，习之即久，始能随机生巧，皈依精到。

在学者勿骛驰虚泛，凡一切有形之手术，皆筌蹄之末技耳。

澄远禅师为吾宗技法之神手，能于百步之内令敌倾跌，莫能起立。人以为神功所致。师自言，此由平日精修纯练得来，及到功夫圆满，则神乎非神乎，自己亦莫测其妙。盖以30年练一印掌，初则悬薄板于壁，朝夕午频频远掌心必印击之。久则去板置有声之物于夹壁中，习之如前。久则掌力印处，物为之应而有声。如是由近而远，十年则寻丈内外，人亦觉痛苦，则气功神矣。迨至勤修再20年，虽百步内，人亦立足不住，似可谓之为神，而不得其然。实则平日精修积累而来。吾释神通广大、无量无边，区区小技，又何神之。足云，特患世人不勤苦精恒以求之耳。吾实不敢以神功欺后人，效颦江湖游技之徒所为也。兹将禅师偈言记之于下：

工夫深处莫可言，可言之术皆筌蹄。
能于生死参解脱，佛法广大正无边。

第三章　擒拿秘诀

一、习技尚德诀

今日习武须牢记，武德为先次武艺，
学武先容别人打，腹内行舟柔肝气，
仗技欺弱非君子，抢劫蛮横非人矣。
今日习武须牢记，为国为民是大义，

外练筋骨健体魄，内练硬功除百疾，
武精体健神气烁，保家卫国安社稷。
少林弟子千千万，青胜于蓝势可喜，
继承发展少林艺，誓当中华好儿女。

二、擒拿功志示意诀

少林擒拿源千秋，北齐僧稠功始柔。
揭开少林秘拳谱，武功始于十八手，
三十二合十八锤，十二弹腿虎豹走，
龙飞凤舞腾空云，一百妙势拿恶首，
更有七十二艺绝，三十六功越墙头，
纵法飞上屋脊峰，十八兵器震宇宙。
夏练蒸笼冒火星，冬练冰霜凝眉头，
立下慧可断臂志，誓习昙宗背悬揪，
技习月空战寇勇，瞻榜小三勋功就。
宏志必生擒虎力，苦恒红果弯枝头，
真功不负有志人，白蓝青红映春秋。
英杰可注少林史，恶徒残尸畏野狗，
即知少林功夫诀，立志苦练三十秋，
擒拿点穴卸骨秘，献给后生练武艺。

三、擒拿卸骨总诀

少林拳法威天下，巧中生妙汇精华，

短兵相接凭真艺，将遇良才斗妙法。
擒拿对方一势独，飞骑伸手把他拉，
马下勇将成降兵，一节失力则跪下。
点穴要辨对方势，发劲指点印堂法，
点破心门敌必伤，轻易不可施此法。
卸骨需悉骨之位，推捏揉拿拉劈把，
未从卸他先护己，要害关键施绝拿。
融合各法并互用，寻机制他倒地下，
绝技仅对暴客施，若逢善弱莫出把。
少室三技莫轻传，若失武德非真家。

四、护　身　诀

入阵心要沉，锐目判假真，
莫被虚玄迷。虎来莫怯心，
探兵多传信，细辩良机晨。
退进须果断，手足要灵敏，
退则不失眼，功则准而狠。
如力弱于他，闪躲错身奔，
他猛虎扑来，我疾猴缩身，
他扑空而行，我纵身入云，
伏兵擒骤马，弱胜恶暴人。

莽豪斗武不斗智，文将凭智胜三分，
有智无勇非好汉，文武双全列榜锦。

五、擒 拿 秘 诀

单擒随手转，双擒捏带牵，
单拿手腕肘，双拿肩腿胯。

扣指轻拿把敌伤，腕力一推我武扬。
锁住敌人筋和骨，闭住穴门踢当场。
左手擒住右手拿，左右并用威力扬。
手法灵敏敌难躲，指劲精巧无人挡。

六、擒 拿 指 要 诀

短兵相接面对面，擒拿全凭两只眼，
对方地势身姿颜，站桩欲起须详辨，
审清敌势量自力，灵活机变施硬软。
敌虚虎劲推他去，敌实我虚借力源。
将遇良才虎对虎，擒拿妙术施当面。
防身两臂护胸前，关闭阴门防下患，
上虚下实破阴泉，下虚上实卸右肩。
他变我变紧跟踪，连环扣打莫等闲，
见缝插针取要害，破开缺口扑向前。
若遇恶扑先拿把，然后施擒一具拿，
顺拿先抓节眼位，再拿硬把外搬拉，
抓拿撇拉向外拧，肉手可卸铁人胛。

七、擒拿二十四穴歌

二十四穴法，妙在拿要把。
一法打太阳，拳中倒地下。
二通天突穴，锁喉致昏哑。
三击天柱处，七窍溅血花。
四打廉泉穴，绝气一命休。
五法打肩井，可致上身残。
六法拿臂臑，卸胛半身瘫。
七法踢三里，胫骨两节断。
八法拿曲池，肘脱失牵连。
九法拿曲泽，胳膊两节断。
十法拿少海，上肢全可残。
十一拿阳池，五指尽断然。
十二拿阳谷，手掌失灵验。
十三破期门，肠翻漏粪便。
十四击章门，裂肝血渗染。
十五弹血海，暴客背朝天。
十六拿筑宾，胫骨一声断。
十七拿公孙，歹徒失根源。
十八拿委中，敌必跪身前。
十九弹涌泉，送他三丈远。
二十捋风底，击中命归天。
廿一捏脉腕，拿擒能致残。

廿二击巨骨，能擒彪形汉。

廿三拿凤尾，能开钢门栓。

廿四破精促，虎将亦闭眼。

注：二十四穴之位置

1. 太阳穴　在眉梢向外约1寸凹陷处。

2. 天突穴　位于锁骨切迹上缘处。

3. 天柱穴　在项后发际上半寸，旁开1寸3分处。

4. 廉泉穴　喉结上方，舌骨下缘陷处。

5. 肩井穴　第、胸椎之上（大椎穴）当肩峰连线之中点。

6. 臂臑穴　垂臂屈肘，当三角肌止点稍前处。

7. 三里穴　位于膝眼下3寸，两筋中间。

8. 曲池穴　屈肘成直角，肘横纹桡侧尽头处。

9. 曲泽穴　仰掌肘部微屈，当肱二头肌下端的内侧。

10. 少海穴　肘窝横纹尺侧端。

11. 阳池穴　俯掌在第3、第4掌骨之上，腕横纹尽头处。

12. 阳谷穴　腕背横纹尺侧端尽头处。

13. 期门穴　脐上6寸，　旁开3寸半，　即第6肋内端处。

14. 章门穴　腋中线向下，第11肋前端，屈肘合腋时，肘尖尽处。

15. 血海穴　屈膝，膑骨内上缘上2寸处。

16. 筑宾穴　太溪穴上5寸，胫骨内缘后约2寸处。

17. 公孙穴　在足内侧，第1跖骨基底内下缘赤白肉际陷凹处。

18．委中穴　膝腘窝横纹之中点。

19．涌泉穴　足掌心前1／3，后2／3交界处。

20．风底穴　位于涌泉穴后约1寸处。

21．脉腕穴　手腕背部之中心，桡骨、尺骨之末，与腕骨结合之骨缝处。

22．巨骨穴　肩井穴之外侧1分处，（肩骨与上臂骨衔接之骨缝处即肩井穴之中央）。

23．风尾穴　肩胛骨缝下3寸，腋窝斜出处，适为第7与8肋之骨缝之间。

24．精促穴　于风尾穴之下、笑腰穴之上，由腰节上数，当肋骨第2、3缝之间。

以上24穴，死晕皆有，然非万不得已时，勿拿死穴。

八、擒拿二十部位法诀

短打临前阵，擒拿恶歹人。
拿人先下手，迟慢要遭损。
少林二十法，出手辨风云。
左手拿耳根，右手护头身。
错身拿太阳，严防腹侧门。
闪电取前颈，铁拳当矛金。
若取后颈部，箭步回马枪。
顺手拿前肩，须防下阴庄。
闪身取后肩，走马战当阳。
斜身拿外肩，外撇如削梁。

银刀卸大臂，金刀守门旁。
双手取肘节，上下拧反向。
锐刀断小臂，须把前胸防。
返逆取手腕，城下防暗枪。
虚势引敌人，束身取腰仓。
飞足弹风市，腿骨碎当场。
箭踢破前胫，两拳卫腹膛。
马踏膝盖碎，不见足影晃。
要膝腘窝穴，闭法后追抢。
偷步唤风雷，外摆撤桩桩。
他施撩阴脚，我足踏脚尖。
他若施飞足，流星放当场。
他施扑虎势，束身飞雷抢。
送他三丈远，残瘫废当场。

九、擒拿法歌

擒拿本是武中精，少林艺中称神灵。
盯准敌人要关节，致他折臼失抵能。
乘势寻势施足拳，更有鹰爪捷速风。
功在刻苦千百练，悉解此意定成功。

十、三前六要诀

两人来交手，劝君莫发愁，

三前与六要，深刻记心头。
眼手脚三前，一节不能漏。
眼前拳械旋，锐目注两头，
手足上下来，挡躲凭眼瞅，
眼灵百合胜，目前须固守。
手前遇敌人，须把虚实究，
若虚任放过，若实虎力斗，
可将计就计，打他尿洒流。
脚前遇敌脚，借力送客走，
避他闪躲去，回马取咽喉。
六要沉壮明，快稳变节从。
一要心沉静，遇敌莫惊慌，
不为虚势痹，不怯虎势雄，
从容迎暴客，百战能百胜。
二要壮胆肝，遇敌不胆寒，
矗立泰山势，压倒万重山，
巨功谋英气，推出将归泉。
三要明眼睛，细辨暴客行，
他实我避躲，他虚我猛功，
任他千势变，难逃我手中。
四要双手快，手随眼风影，
身到两手到，眼到手疾来，
打人不见手，见手非英才。
五要脚步稳，站足如生根，
轰雷击不倒，台风不动身，
脚随身而行，飞脚可破阴。

六耍应万变，风云须详辨，
知其四方来，应其八方变，
声东击西阵，可迷英雄眼。
任你高将才，擒你下马鞍，
少林交手诀，不可轻易传。

十一、擒拿七十诀

1. 正面迎贼疾应招，抓住贼手反折梢，
两人交手疾者得，若想解手往上挑。

2. 大意敌手进了门，疾抓其腕劲挤紧，
另手握梢反使劲，非有上托难逃遁。

3. 饿虎扑羊降双爪，闪身疾抓敌指梢，
顺风反折一刹间，青龙翅尾祸自消。

4. 迎面撞来铁头功，疾撤足步抓天星，
贼首如钉入钳口，脱腕疾施另手崩。

5. 贼人似豹下了山，错身飞爪偷抓肩，
如若手梢遭反折，双手推窗可避险。

6. 大熊出山钻竹林，猎翁转身抓头筋。
熊爪劫难反遭摔，金冠倒撞可脱身。

7. 大象撅柴连摆头，壮猎猛插象身后，
飞身勒鼻往后揪，非施铁肘牙难留。

8. 偶来夜叉撞牛头，接风抓顶时在骤，
贼以左手来解脱，吾上左马压右肘。

9. 迎面偶遇大力士，青龙出海抱玉柱，

非施金鸡扭头招，难解围困勒身术。

10. 偶有大盗拳击胸，双手接应莫迟停，
两手上下内外劲，扭他铁肘残叫痛。

11. 贼若偷招进抱腰，迅疾出爪掐喉哨，
贼若松手缠折腕，撩阴足起鬼狼嚎。

12. 偶遇飞拳破鼻窍，闪身取其项后槽，
转身推窗降卧龙，背中一捶截断腰。

13. 偶遇强盗抠鼻梁，疾抓其指反卷上，
折断两节终残手，不用上挑必遭秧。

14. 途中匆匆赶路忙，身后盗凶抓腮膛，
疾施罗汉后扛肘，崩穿盗心痛残亡。

15. 贼人迎面虚踢阴，实出恶爪锁喉门，
不用云手上挑势，必然绝气成哑人。

16. 贼爪迎面来抓胸，迅疾撅指莫迟松，
若贼挑脱另手起，跃起飞脚溅血红。

17. 贼狂呈凶亮马桩，可施盘根撩裆央，
贼侧铁掌猛劈打，正好乘机搬肘框。

18. 贼出鹰爪抓胸仓，疾速挎肘抓腕上，
前压后提两反劲，折断贼肘叫爹娘。

19. 贼疾抓腹势凶险，吾抓其腕托肘尖，
上下逆劲卸大臂，迟施缠腕必遭残。

20. 贼人抬足来破腹，疾出双手托腿起，
崩使猛劲朝天举，暴客仰面摔在地。

21. 贼人出爪抓吾腕，反抓其腕向外缠，
贼受吾牵牛过岭，铁拳砸他臂残断。

22. 迎面贼施虎撞势，退出双手挟脖疾，

内外力合猛挤压，再施交剪定命息。

23. 贼人虎爪抓脸皮，疾握其掌撅四指，
另手圈腕错挥断，迅施挑肘难解势。

24. 出手架住贼臂膀，巧拿其臂拧拉扯，
霎间反劲错肘节，非施头撞难得脱。

25. 歹徒铁拳迎胸击，左右闪躲避峰尖，
下插铁脚圈底盘，上扭反劲缠其腕。

26. 接手不慎腕被缠，疾滚撤肘莫迟慢，
再出斧掌砍贼腕，他必松手危转安。

27. 贼人饿虎扑食追，吾速闪身后抱腿，
纵肩扛柱投梭镙，送他丈外朝天睡。

28. 如遇贼人拳击胸，疾施挟肘插臂中，
接劲牵臂随滚身，其臂则断难呈凶。

29. 抓住贼人来犯手，滚臂外拧把腕揪，
猛用逆劲巧错腕，贼叫一声定垂头。

30. 失招跌伏倒在地，疾施插腿莫迟疑，
仰插转侧猛别劲，此名制敌剪腿技。

31. 贼人凶猛剪穿肋，吾疾抓贼指反怀。
下插铁臂逆劲挑，贼倒抬脚当胸踩。

32. 贼施上势金绞剪，吾速下挡免遭险，
侧身拿贼臂双推，疾出双抢送丈远。

33. 夜行被贼后抱腰，吾疾取阴腿后撩，
若贼伸爪抓搬脚，身似大梁压贼倒。

34. 迎面贼拳击前胸，吾疾挑臂铁头撞，
再施双龙抱玉柱，肩扛口袋甩后墙。

35. 如被贼人鬼抓头，疾起云掌双托肘，

上举霸王托顶势，暴客低头把招收。

36. 如遭贼人标拳击，吾疾大掌握贼手，
偷施铁爪上托肘，卸下大臂情不留。

37. 若遇贼人拿吾腕，疾起龙爪托颌上，
猛劲托挤前推窗，不施挑抢必遭殃。

38. 贼人如用鬼爪袭，吾疾抓腕莫迟疑，
乘机转身巧扛肘，仙人背柴抛在地。

39. 贼人若施鹰展爪，吾施铁牛耕地跃，
撞仓开爪下搬脚，冲头劲崩花开早。

40. 贼人若施鸳鸯脚，吾出双手抓托牢，
臂随身滚向外拧，罗汉轻身开怀笑。

41. 一手若被贼抓腕，速出另手虎劲砍，
反掌针刺贼合谷，立时能解自安然。

42. 若遇强手猛抓肩，迅疾出手压其腕，
再用下实飞足招，贼必一命归黄泉。

43. 黑夜迎面遇贼犯，贼出两手抓住肩，
吾架肘臂压敌肘，猛劲一使致贼残。

44. 若被贼人迎面抱，疾施双膝跪折腰，
他若滑膝我变招，猛冲铁头致他倒。

45. 若被贼人拿住臂，迅疾撅他腕正迹，
猛劲逆撅必折断，鬼哭狼嚎弯下膝。

46. 若遇贼人来击胸，迅疾抓腕快如风，
猛劲反折疾中疾，非施挑拳难解松。

47. 敌若出手劈胸前，疾速反手抓住腕，
另手压肘随之转，制敌残肘臂瘫痪。

48. 贼人飞拳击腹前，速按其拳不可软，

滚身压肘猛使劲，霎间制敌肘臂断。

49. 贼凶骤施虎出洞，侧身闪过回头风。
飞脚一踹击脊中，制其仆地定成功。

50. 若贼出手来犯胸，迅疾抓腕势要猛，
抖臂小缠折其腕，定闻贼之嚎叫声。

51. 迎面遭贼拳来袭，迅疾抓腕莫迟疑，
另手拿臂反使逆，横撅肘拐撇断枝。

52. 贼出飞脚踢肚脐，疾出双手抓股膝，
劲掐贼膝三里穴，致他腿瘫倒于地。

53. 若贼出手来劈胸，疾速接把抓腕中，
闪身拧裹错面走，敌腕立时失功能。

54. 贼若疾施虎出洞，迅疾闪身错位纵，
回头抓雁仆地势，顺势断颈难保命。

55. 面前如遇敌猴手，可施金剪挟肘走，
敌若滑把则变势，即以双剪插咽喉。

56. 贼若起脚猛踹腹，可疾抓托敌脚脖，
臂身随滚挤压膝，致他膝胯关节脱。

57. 贼人迎面猛抱腰，速出龙爪卡喉哨，
若他崩手上挑解，再飞金剪把灯绞。

58. 若被贼人拿一腕，另手疾出封喉关，
借力反劲力更猛，更有下实偷阴泉。

59. 迎面贼施袭腕势，迅疾挎肘向外拟，
劲须提撇绞滚骤，霎时卸臂鬼嚎泣。

60. 贼人若施金绞剪，吾施紫燕抖翅环，
外合内搂聚一点，黑虎偷心一霎间。

61. 贼人出招双取眼，可疾抓指缠双腕，

紧接双起冲天炮，白马分鬃臂定断。

62. 如若被贼抱困腰，可施搂缠树根摇，
左右晃动猛前推，连根拔树一妙招。

63. 贼出右手拿肩峰，吾亦右手制敌腕，
疾出左手拿敌肘，骤施反劲擒虎成。

64. 贼出左手拿前肩，吾亦左手卡敌腕。
疾出右手托敌肘，里裹外拧敌臂断。

65. 贼若招施蛇吐信，剪指插吾咽喉近，
吾须疾手撅剪指，反劲卷骤功夫真。

66. 贼以虚实迷吾招，偷使绊足制吾倒，
贼乘优势双卡喉，吾起禅足破金瓢。

67. 贼袭阳拳取吾颌，吾须疾手来封拦，
抓腕托肘逆劲拧，敌臂霎间软面前。

68. 贼手双成伏地势，继而纵起施足踢，
吾即接足掐交信，再送夜叉归阴西。

69. 如若迎面遭敌袭，一对虎爪掏心室，
吾疾抓敌两手腕，先提后拉把羊牵。

70. 贼以枯树盘根势，偷袭横切吾胸腹。
吾疾骤步错位走，回手拿耳卸面骨。

第四章　擒拿招势图解

第一节　拿法三十二招

（穿白靴者为甲，穿黑靴者为乙）

1．甲：浪里抛球　乙：马后挂拳

甲抬左脚向前，成左弓步，出右手击乙，名为“浪里抛球”。乙右脚向前，突然上体向左转动，右手向甲右手挂拳，名为“马后挂拳”。（图4）

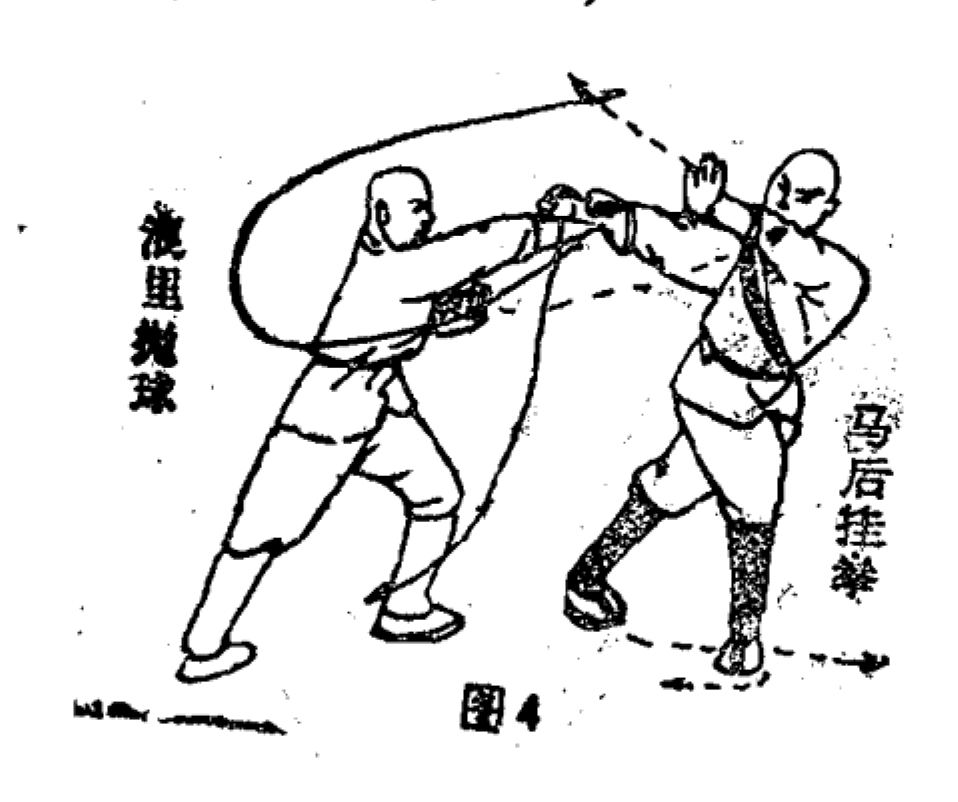


图4

2．甲：老虎出洞　乙：老树盘根

甲上体右转，出两拳侧击乙，名为“老虎出洞”。乙上左脚，体向右转成右跪步，出右手抓甲左小腿，左手向上抓住甲右手腕向内拉，名为“老树盘根”。（图5）

3．甲：双龙出海　乙：鬼脚穿心

甲用右手打乙头部，乙用左手挑起，甲又出左手抢击乙

胸口，名为“双龙出海”。乙抬右脚蹬击甲胸左侧，名为“鬼脚穿心”。（图6）

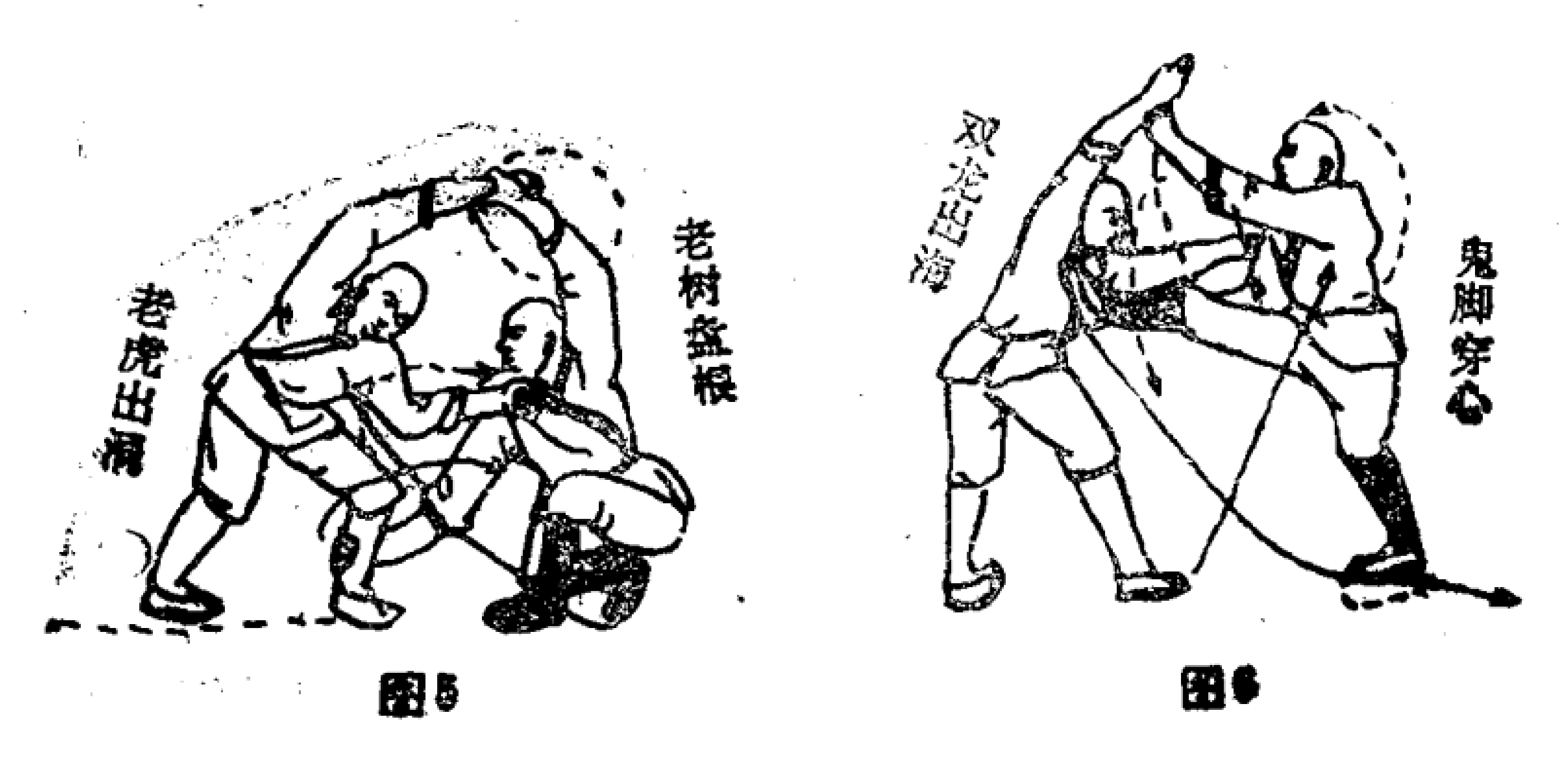


图5　　图6

4．甲：鬼脚穿心　乙：向鬼撒盐

甲用双手盘开乙右脚，抬右脚踢击乙胸部，名为“鬼脚穿心”。乙右脚后退侧身，用右拳勾抽甲右脚，名为“向鬼撒盐”。（图7）



图7

5．甲：双手推窗　乙：运手排风

甲右脚下落成右弓步，出两手推乙，名为“双手推窗”。乙右脚后退一步，体向右转成右弓步，出右手向外挑打甲两

臂，名为“运手排风”。（图8）

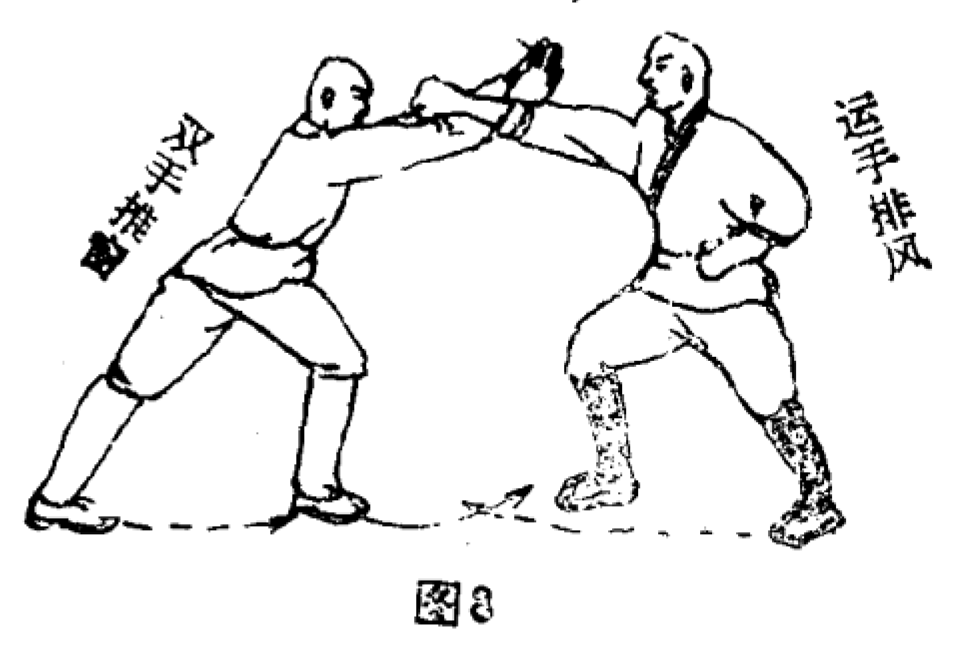


图8

6．甲：鲤鱼缠水　乙：牵牛过岭

甲抬左脚向右踮跳一步，成右弓步。两手向前滚臂抓乙，名为“鲤鱼缠水”。乙左脚上前一步两手反臂抓住甲手臂，向后猛拉，名为“牵牛过岭”。（图9）



图9

7．乙：牵牛过岭　甲：卧地金绞剪

乙用右手“牵牛过岭”拉甲。甲用右手拉住乙右手，身向后卧地，双脚插剪乙左脚两侧紧缠，名为“卧地金绞剪”。（图10）

8．甲：卧地金绞剪　乙：山中擒虎

甲右手拉住乙右手卧地，足施“金绞剪”法。乙右脚前

跪，左腿屈蹲，倒压甲两腿，又反右手劈打甲右臂，名为“山中擒虎”。（图11）

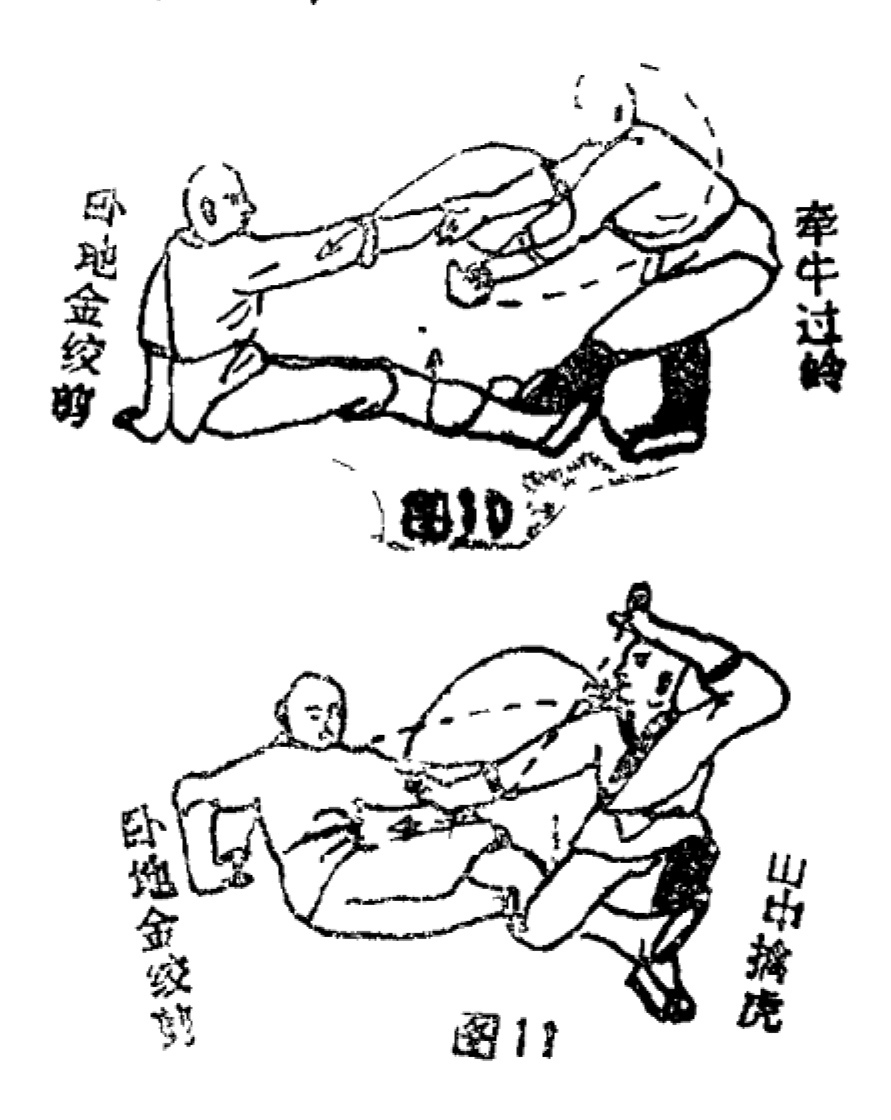


图10

图11

9. 甲：单手斩剑　乙：翻雷滚天

甲起身左脚向前一步，出左拳向乙颈部冲击，名为“单手斩剑”。乙起身右脚向前一步，右手反臂反掌扫住甲左拳。然后用左手向前崩打甲右臂，名为“翻雷滚天”。（图12）



图12

10. 乙：单手斩剑　甲：仙人担柴

乙体向右转，左脚上前一步，同时出右手砍击甲颈部，名为“单手斩剑”。甲体向右转，上左脚成左弓步，同时速用两手抓住乙右手，然后抖肩向前拉扛乙臂，名为“仙人担柴”。（图13）



图13

11. 甲：仙人担柴　乙：倒插杨柳

甲“仙人担柴”，用拉担乙右臂。乙右手用力回撤，左脚后退一步，用左手顶甲背部，名为“倒插杨柳”。（图14）



图14

12. 甲：饿虎退巢　乙：猴子拉藤

甲用右手下沉，左肘顶乙腰部，同时两腿下蹲，用臀部坐压乙右腿，名为“饿虎退巢”。乙右手抓住甲腰带回拉，名为“猴子拉藤”。（图15）



图15

13. 乙：截虎千字　甲：一字签拳

乙起身，两腿成右弓步，同时出右手抢击甲胸左侧，名为“截虎千字”。甲起身，移右脚向左转身，同时出左拳击打乙右臂外侧，出右拳击打乙右臂内侧，名为“一字签拳”。（图16）

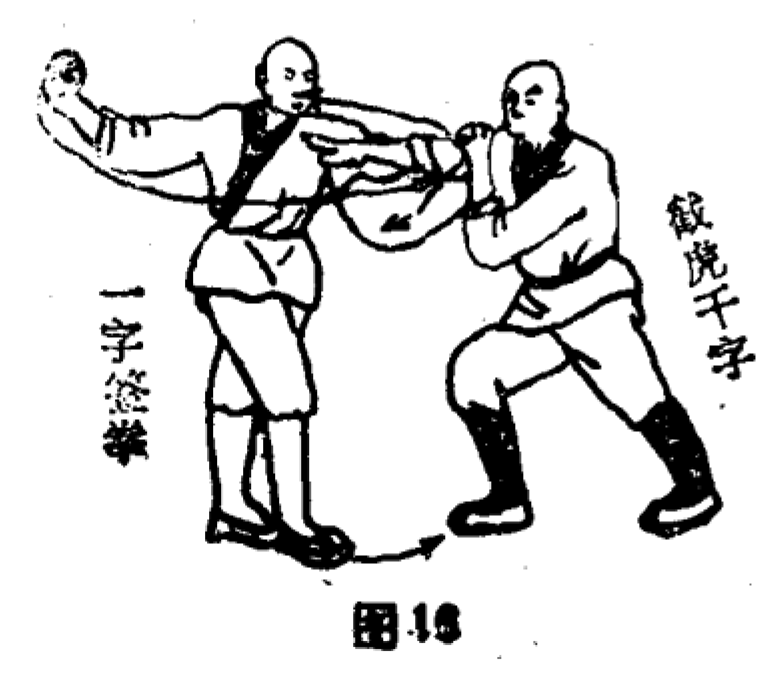


图16

14. 甲：右马盘拳　乙：盘拳劈槌

甲体向左转，成右弓步，出右拳盘打乙左臂，名为“右马盘拳”。乙左手借力盘打甲左臂，右拳崩击甲下颌，名为

"盘拳劈槌"。（图17）



图17

15．甲：一字签拳，　乙：侧身扫槌

甲上左弓步，出左拳击乙左臂，名为"一字签拳"。乙体向左转，屈左肘避开犯招，屈右肘扛击甲左胁肋，名为"侧身扫槌"。（图18）



图18

16．甲：猛虎下山　乙：罗汉滚臂

甲跳步向前，出两手抓击乙右臂，名为"猛虎下山"。乙左脚向左跨一步，使两腿成马步。同时右手滚臂抖肘，摆击甲两手，名为"罗汉滚臂"。（图19）

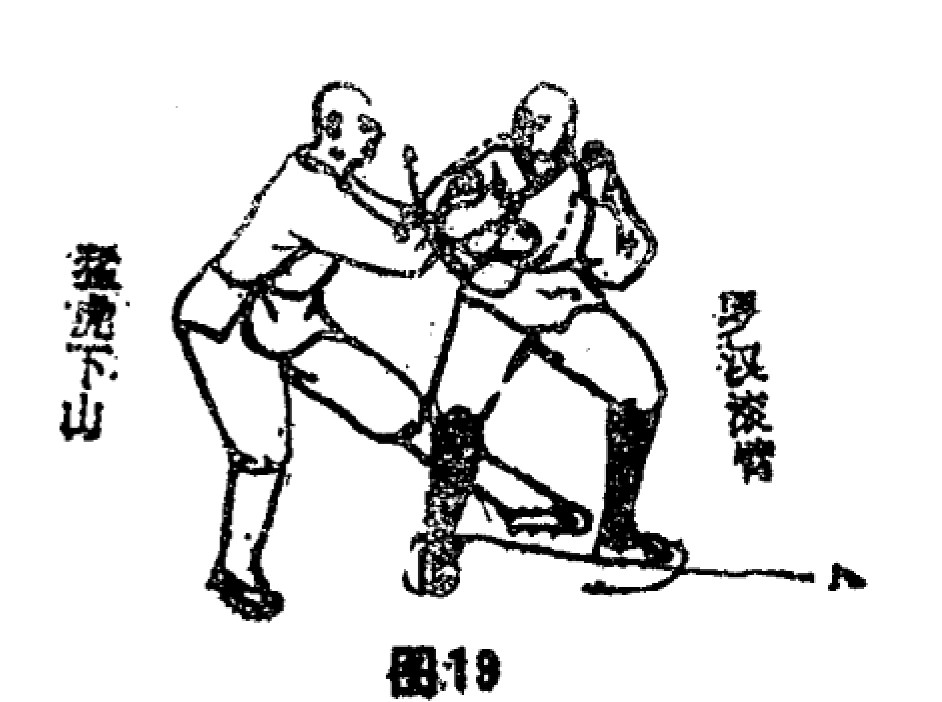


图19

17. 甲：连环通天　乙：侧身挑格

甲两腿成左弓步，左拳向上揣击乙面部，右手前抓乙胸部，名为“连环通天”。乙体向右转，右脚后退一步成左弓步，出右拳由内向外挑打格击甲两手，名为“侧身挑格”。（图20）

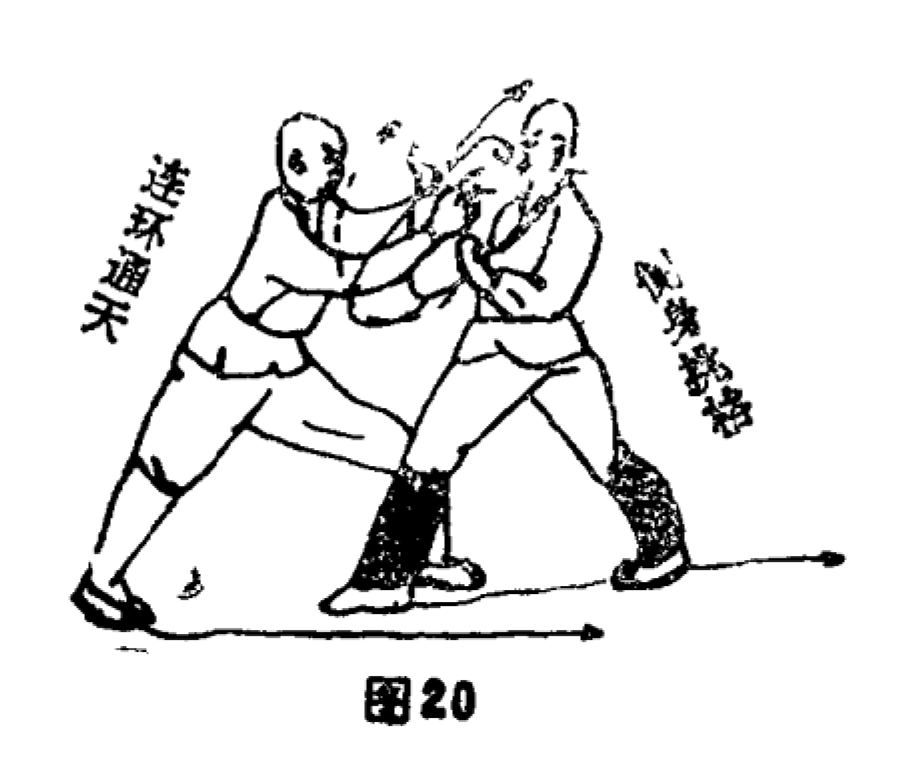


图20

18. 甲：双手车轮掌，　乙：大仙拿臂

甲抬右脚向前上成右弓步，速出两手向前抓乙面部，名为“双手车轮掌”。乙左脚后退一步，成马步，同时出右手抓住甲右手腕向外撇，左手卡住甲右肘向内推，名为“大仙

拿臂”。（图21）

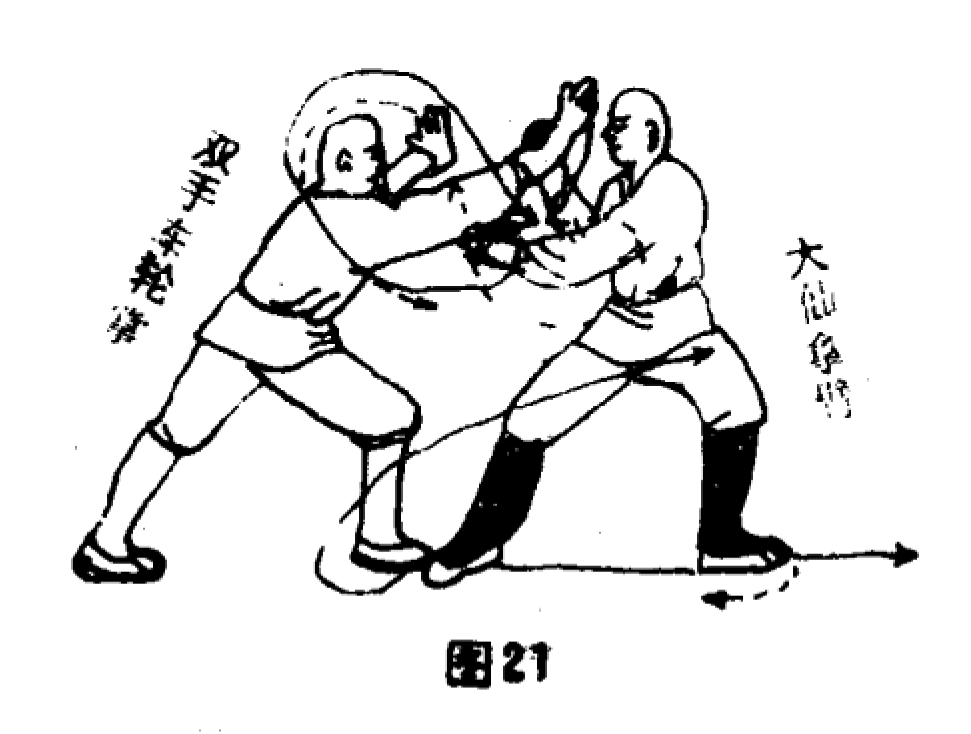


图21

19．甲：燕子翻身　乙：猴子拉藤

甲用右脚踢乙左大腿，右拳绕头撩拳，上体右转，名为“燕子翻身”。乙右脚后退一步，左手向前抓住甲右手腕，名为“猴子拉藤”。（图22）



图22

20．甲：后马护身　乙：将军带马

甲右脚下落，左脚上前一步，右掌向前撩，左手屈肘扬掌护身，名为“后马护身”。乙左脚后退一步，出左手抓住甲右臂向怀内拉，名为“将军带马”。（图23）

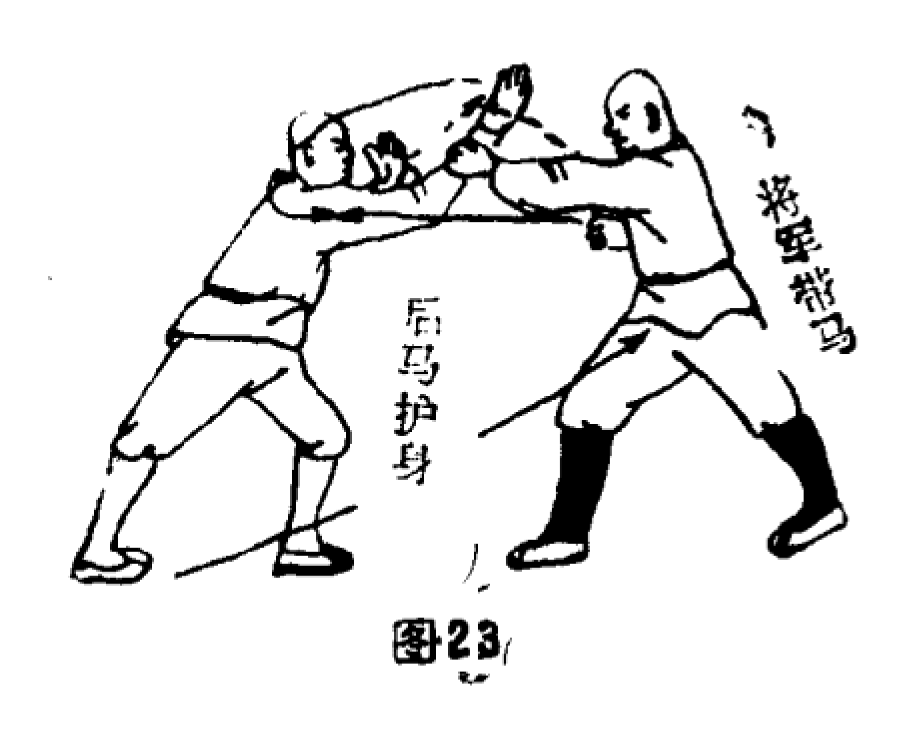


图23

21．甲：闪身踢脚　乙：将军勒马

甲向左闪身，并抬右脚前踢乙右大腿，名为“闪身踢脚”。乙出左手拍击甲右脚，甲出左手来挡，甲又出右手挑拨，乙速出右手抓住甲右手向内拉勒，名为“将军勒马”。（图24）



图24

22．甲：浪子踢球　乙：魁星抱斗

甲收回右脚，又起右脚向前踢乙右腿胫骨，同时出左手向前推，名为“浪子踢球”。乙右腿速提膝，同时出左手向前抵挡，名为“魁星抱斗”。（图25）

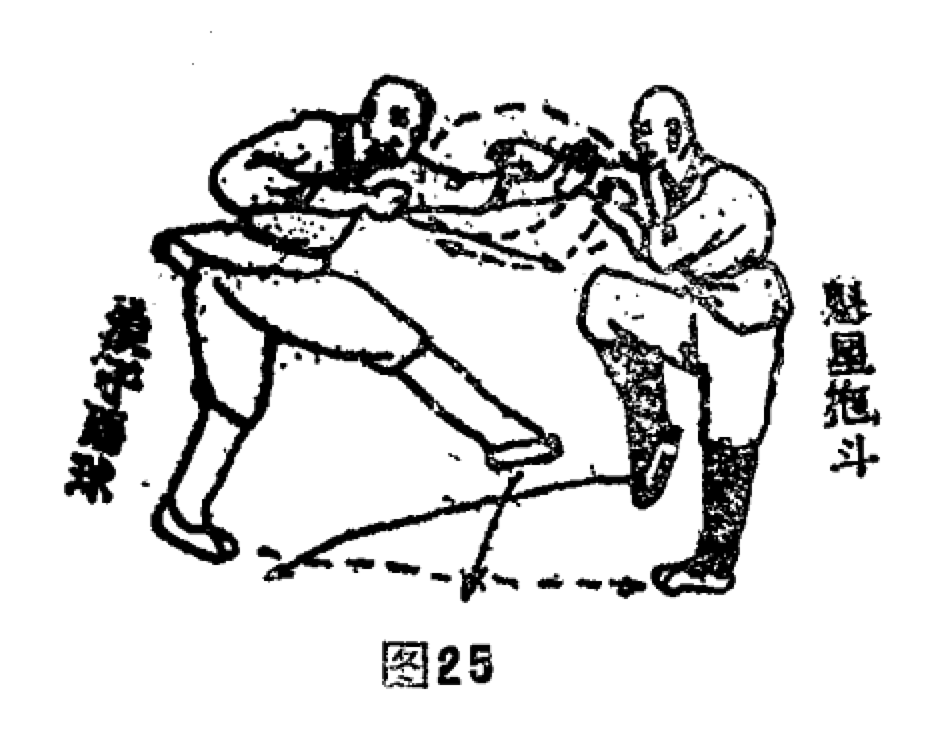


图25

23. 甲：猛虎推山　乙：仰身磕臂。

甲右脚下落，抬左脚上前一步，出两手推乙，名为“猛虎推山”。乙上身后仰躲招，同时右拳由下向上磕击甲右臂，名为“仰身磕臂”。（图26）



图26

24. 甲：盯心标拳　乙：飞剪千眼

甲上体左转，抬右脚上前成右弓步，出右拳向前冲击乙胸部，名为“盯心标拳”。乙抬两脚向后倒跳一步，抬右腿提膝，同时出左手挡击甲右拳，又出左手金剪指插甲左眼，名为“飞剪千眼”。（图27）



图27

25. 甲：泰山压顶　乙：泼水阴沉

甲抬右脚向左踮跳一步，右脚落左脚前，成右弓步，同时抬左拳下砸乙头顶，名为“泰山压顶”。乙右脚下落，左脚向前半步成虚步，同时出左手向前上方挡住甲右手，再速出右拳向前下方撩击甲阴部，名为“泼水阴沉”。（图28）

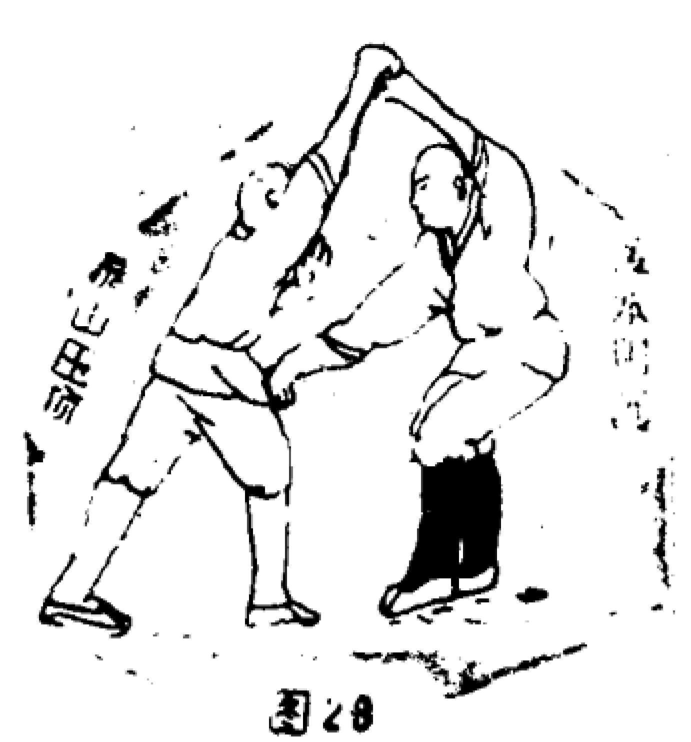


图28

26. 甲：凤凰展翅　乙：仙女抢蚕

甲抬左脚向前上一步，体向右转。乙左脚后退一步，同时出右手向前抓甲右手腕，名为“仙人抢蚕”。甲左拳屈肘向外展臂沉肘，砸击乙右臂，名为“凤凰展翅”。（图29）

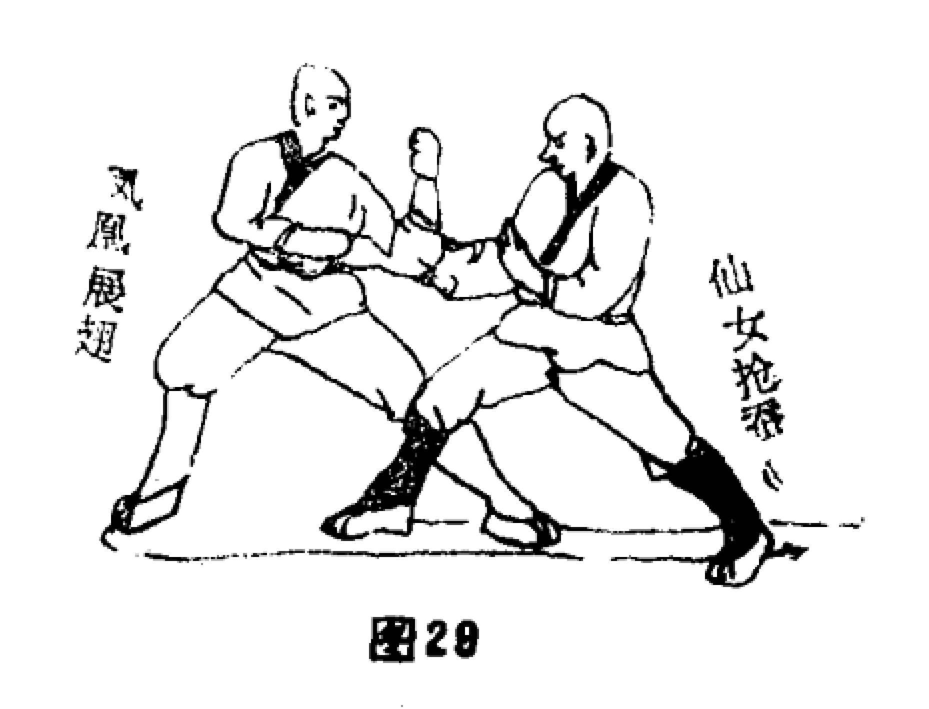


图29

27. 甲：瞎子牵驴　乙：单手斩剑

甲体向左转，右脚上前一步，出右手向前猛抓乙左手腕向怀内拉，名为“瞎子牵驴”。乙右脚后退一步，出右手由外向内斩砍甲颈部，名为“单手斩剑”。（图30）

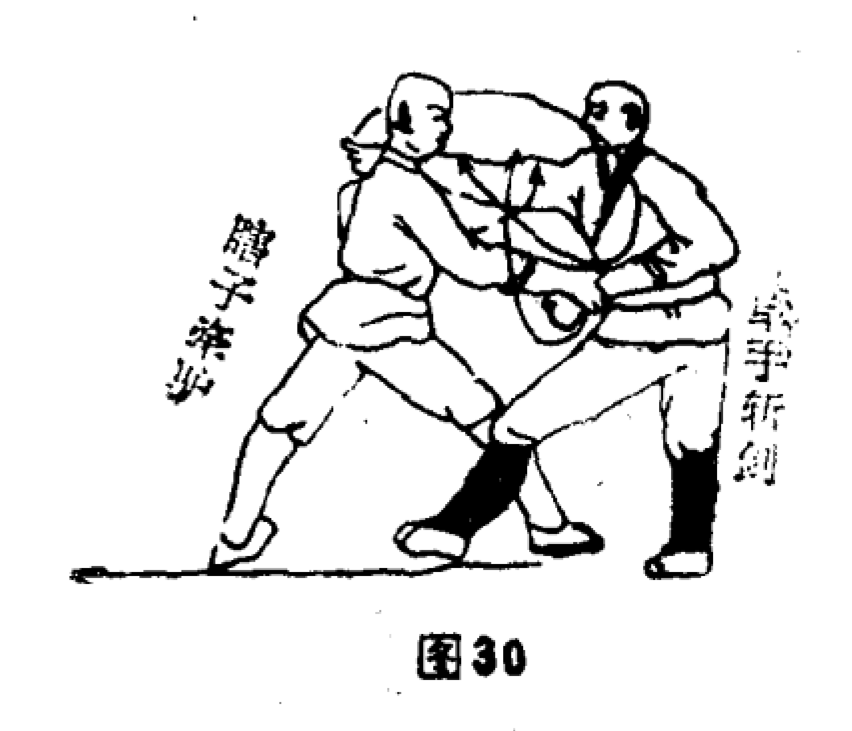


图30

28. 甲：金绞剪势　乙：进步沉槌

乙右脚上为右弓步，出右拳向前冲击，名为“进步沉槌”。甲右脚后退一步，两臂屈肘交叉乙前臂夹击，名为“金绞剪势”。（图31）

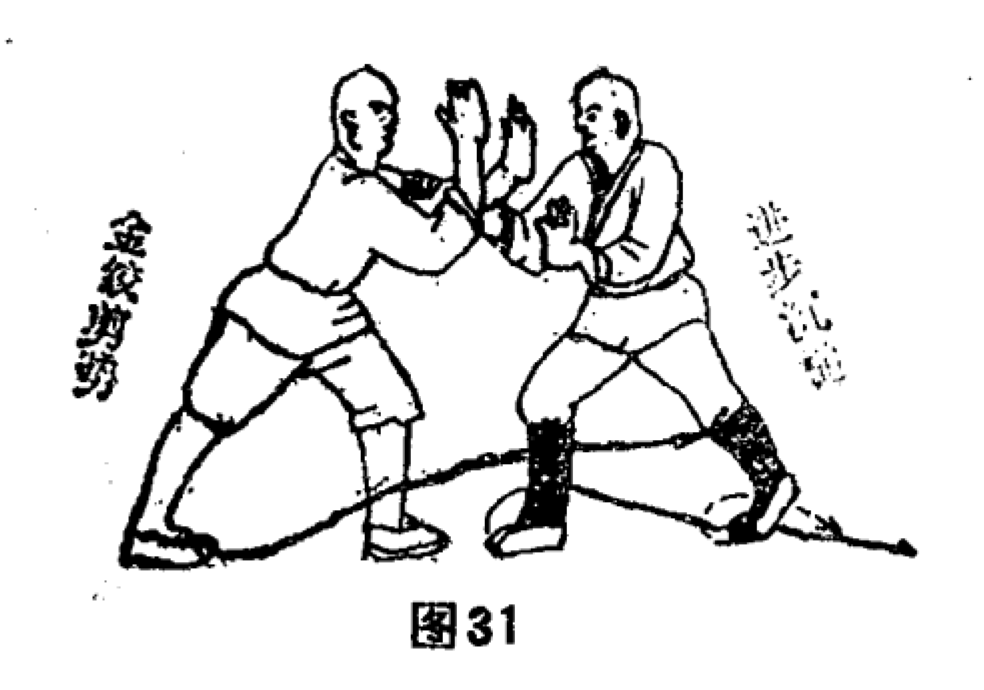


图31

29．甲：饿虎凭栏　乙：运手劈槌

甲抬右脚向前泼踢乙腿膝，同时两手向上扑抓甲头面部，名为“饿虎凭栏”。乙右脚后退一步，同时出左拳向前冲击甲面部，名为“运手劈槌”。（图32）



图32

30．甲：鬼脚穿肠　乙：禹王拔扇

甲右脚下落，抬左脚速踢乙小腹部，名为“鬼脚穿肠”。乙体向左转，左脚后退一步，同时出右手抓住甲左手腕内提，抬右手护头，名为“禹王拔扇”。（图33）

31. 甲：动静攻字　乙：循环连锤

甲左脚下落成左弓步，同时两臂屈肘握拳格击乙上胸部，名为"动静攻字"。乙体向右转，成右弓步，先冲右拳，再冲左拳，名为"循环连锤"。（图34）

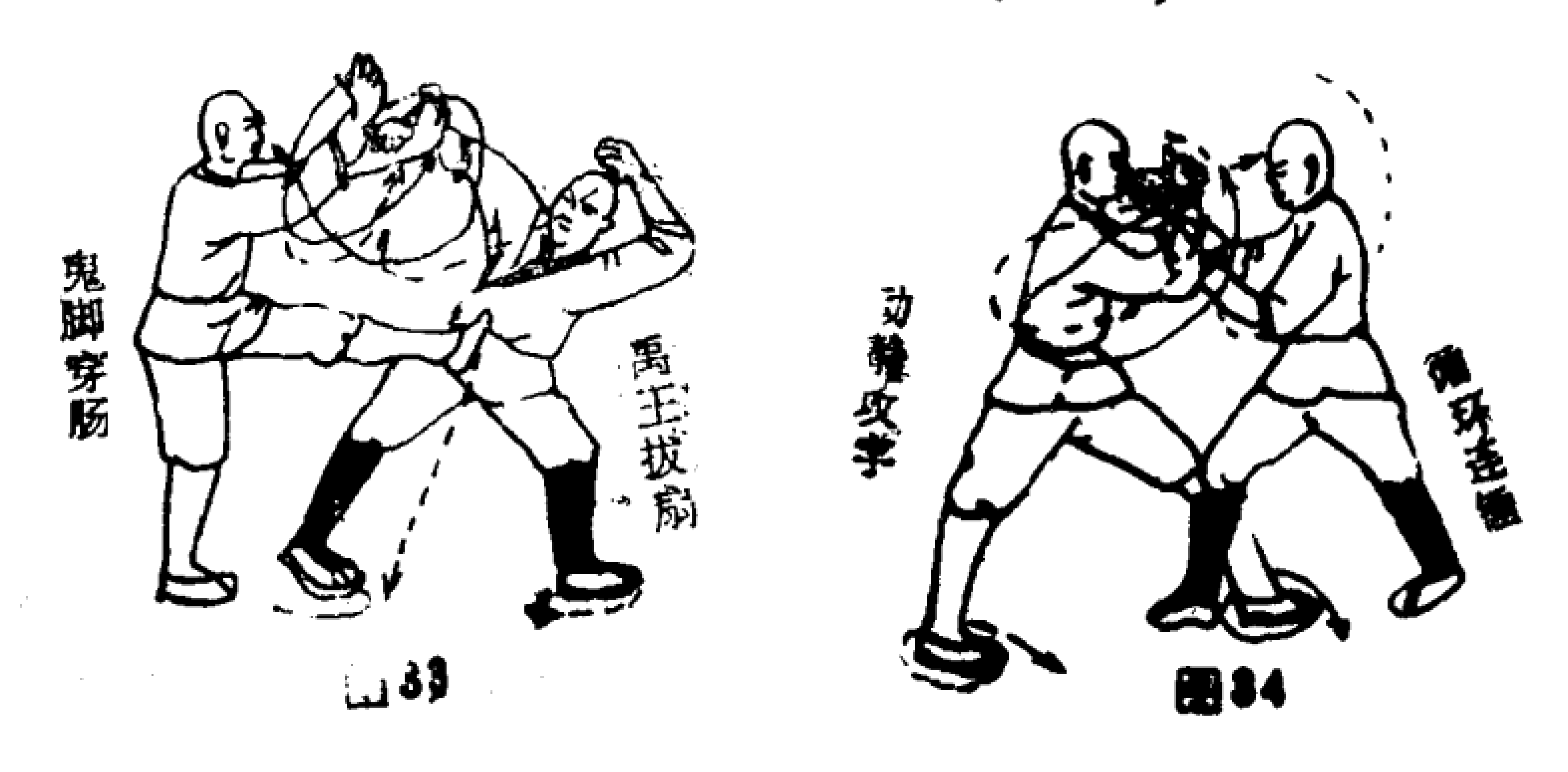


图33　图34

32. 甲：回头扫面　乙：白鹤踏雪

甲两脚碾地，体向右转180°，突然再向左转，两手随身向左扫打乙面部，名为"回头扫面"。乙两脚碾地，体向右转成右弓步，先出右拳，后出左脚，向前屈肘崩击，名为"白鹤踏雪"。（图35）



图35

拿法三十二招歌诀

拿法绝招秋月传，三十二招镇嵩山。
招招降邪败如土，征恶除暴安良善。
一招浪里抛浮球，马后挂拳阴招还。
二招老虎啸出洞，老树盘根妖火烟。
三招双龙出海去，鬼脚穿心五腑烂。
四招向鬼撒盐法，制伏歹徒一霎时。
五招双手推开窗，运手排风奇招缘。
六招鲤鱼缠水势，牵牛过岭一眨眼。
七招睡地抛刀把，冷箭射入亡阵前。
八招山中擒猛虎，始起卧地金绞剪。
九招单手斩剑势，飞雷滚天如轰山。
十招仙人担柴忙，一拉一挑背上肩。
十一倒栽杨柳树，夜叉漏底制人瘫。
十二饿虎急退巢，猴子拉藤按裆前。
十三一字签拳把，截虎千字不可慢。
十四盘拳劈槌势，急上右马疾盘拳。
十五侧身扫槌架，秋风落叶倒一片。
十六罗汉忙滚臂，猛扑穷追虎下山。
十七侧身上挑格，又来连环通天拳。
十八双手车轮掌，大仙卸臂妖身残。
十九燕子翻身抖，大圣拉秧地哭天。
二十后马护身躯，将军带马制妖残。
二十一招闪身过，猛然踢脚抛上天。
二十二招童踢球，魁星抱斗飞过鞍。

二十三招仰磕臂，二月鬼风虎推山。
二十四招盯心拳，霎间飞剪穿破眼。
二十五招山压顶，泼水阴沉取下泉。
二十六招凤展翅，春阳仙女来抢蚕。
二十七招盲牵驴，踏前单手露斩剑。
二十八招进沉拳，下虚上实金绞剪。
二十九招手劈锤，始起饿虎爪扶拦。
三十招势脚穿肠，禹王拔扇柱通天。
三十一招功攻字，循环连锤推开山。
三十二招返扫面，白鹤踏雪血染滩。
秋月大师拿把耳，三十二招真决然。
苦练三旬艺出峰，禁对小人露半言。

第二节　擒拿四十六势

1．巧拿后颈　甲出右脚虚作踢乙左胫骨状，以诱乙出左手击甲右脚（图36）。甲乘乙出左手上体前俯时，右脚落地，左脚向前上一步，速出双手拿住乙颈后部，用力下按。

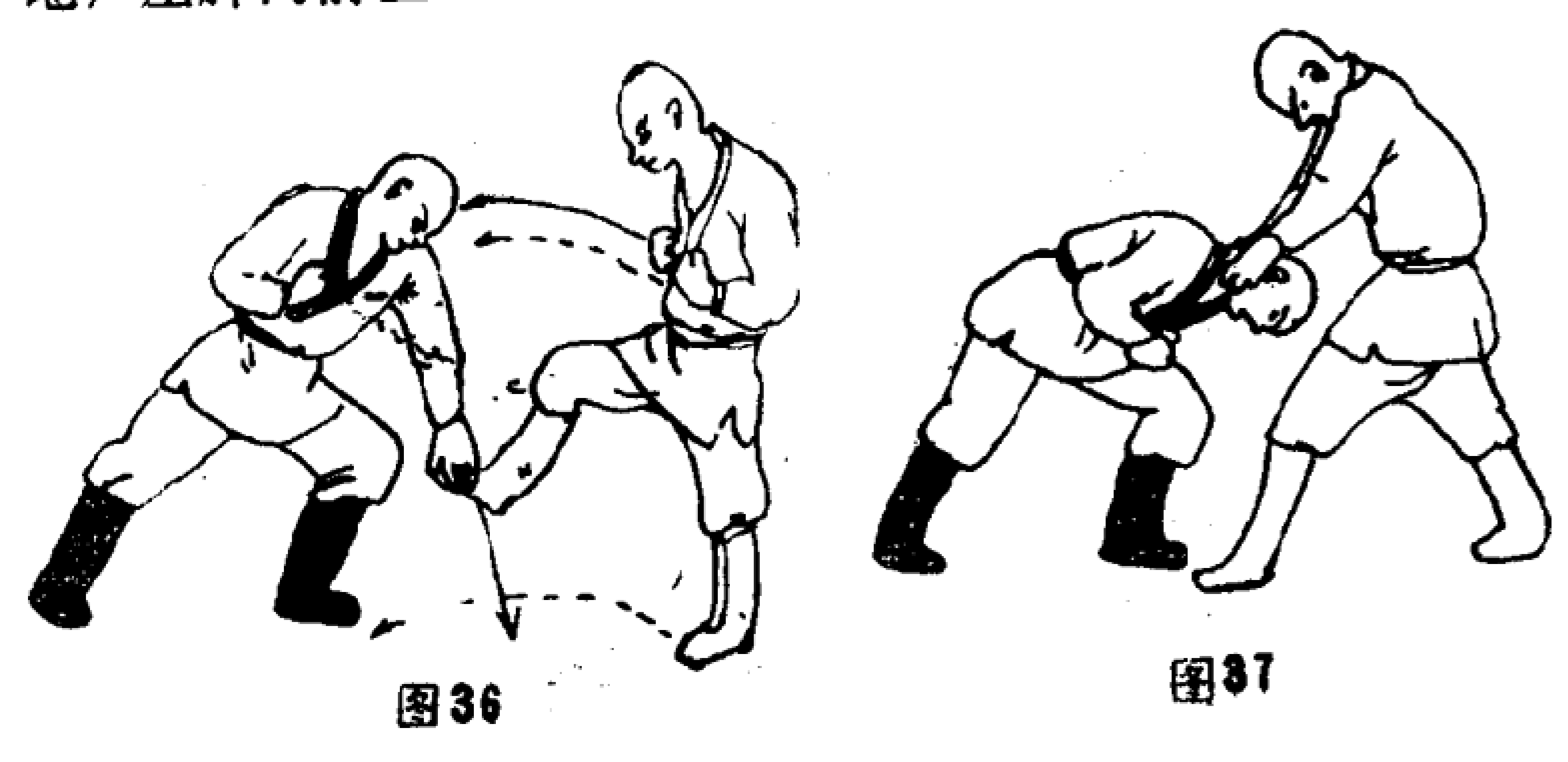


图36　图37

（图37）

2．金肘破心 乙右脚向前上步，同时出右拳击甲头部。甲可左脚向前上一步，出右手抓住乙右手腕部。（图38）而后突然松开右手，右脚向前上一步，用右肘端冲乙心窝，使乙仰身倒下。（图39）

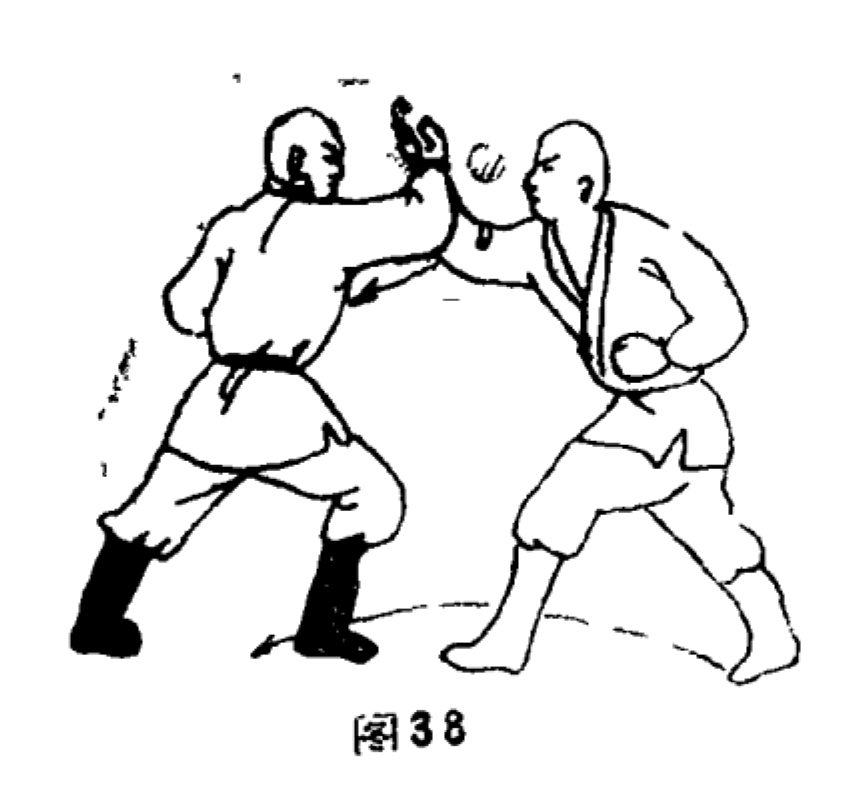


图38

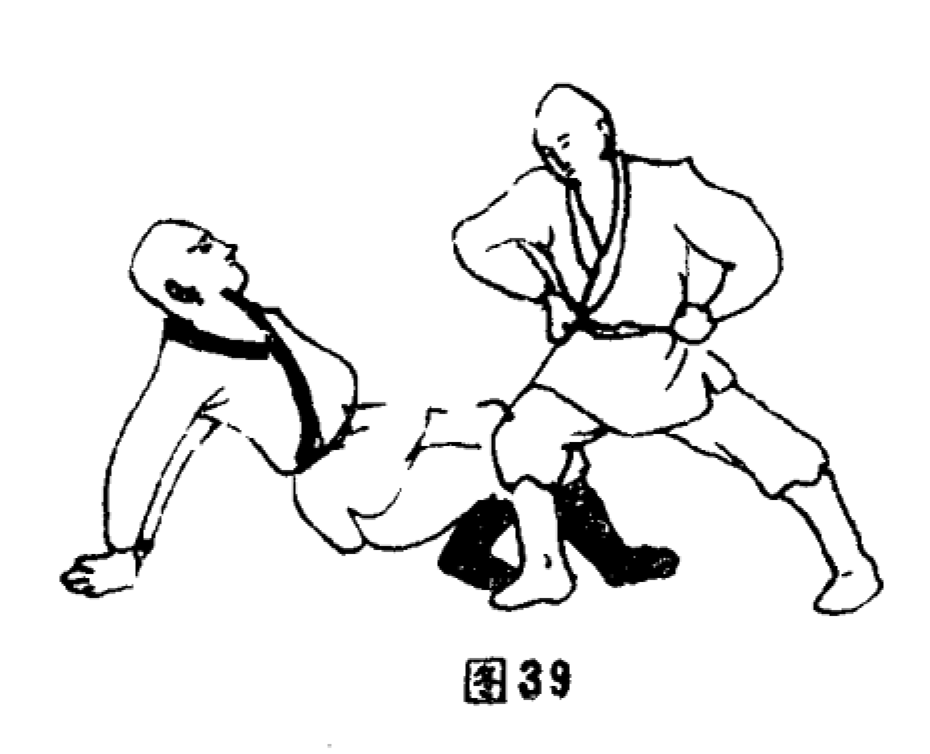


图39

3．空城放箭 乙右脚上前一步，出双手向甲扑去。甲用左手拦挡（图40），并抬左脚踢乙裆部。（图41）

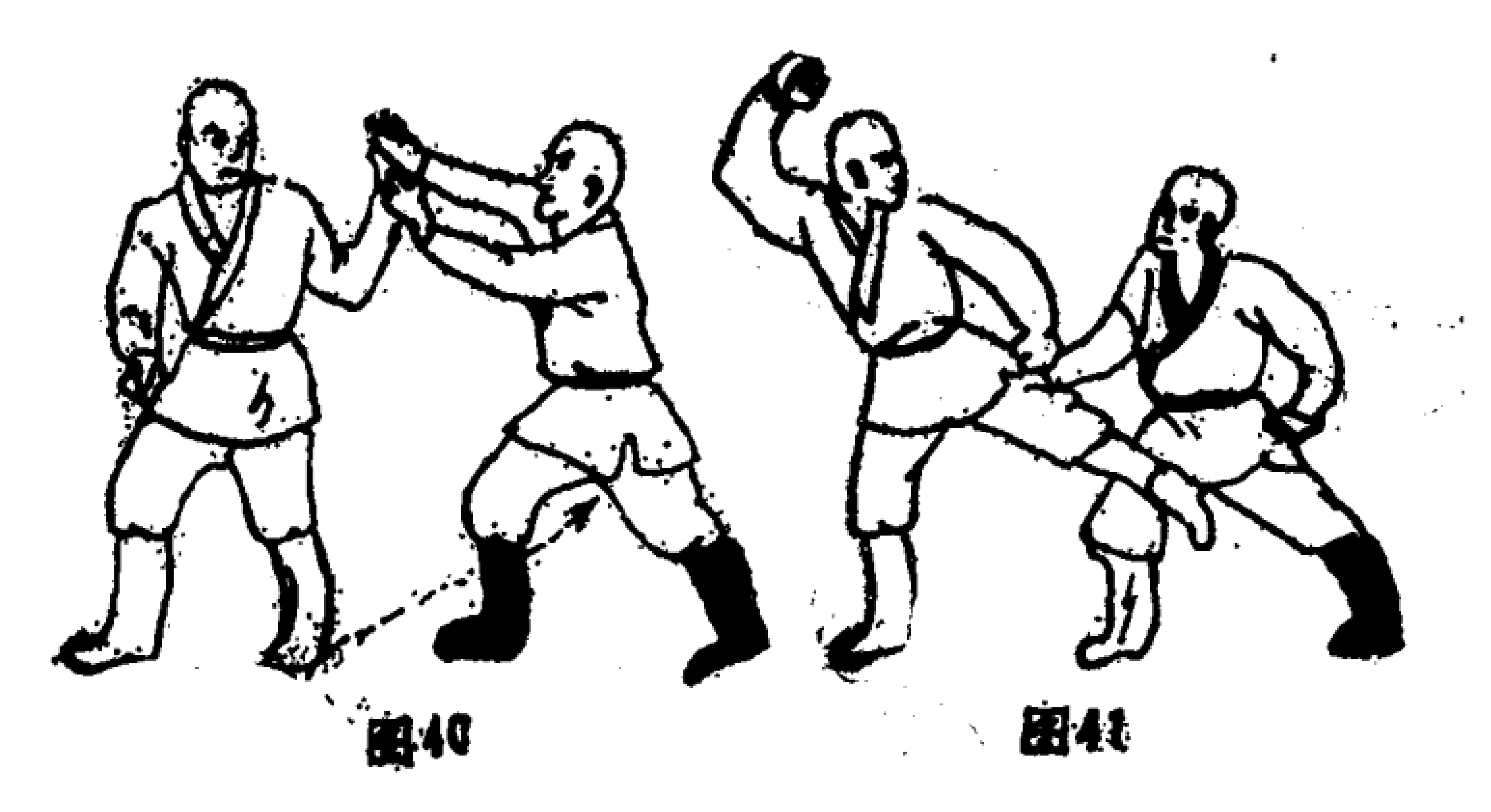


图40　图41

4．手卸大腿　乙抬左脚踢甲膝部。甲可速出右手抓乙脚脖，用左拳砸乙膝盖（42），并迅速变左拳为掌，用两手向左猛拧乙左腿，使乙大腿被卸而倒地（图43）。

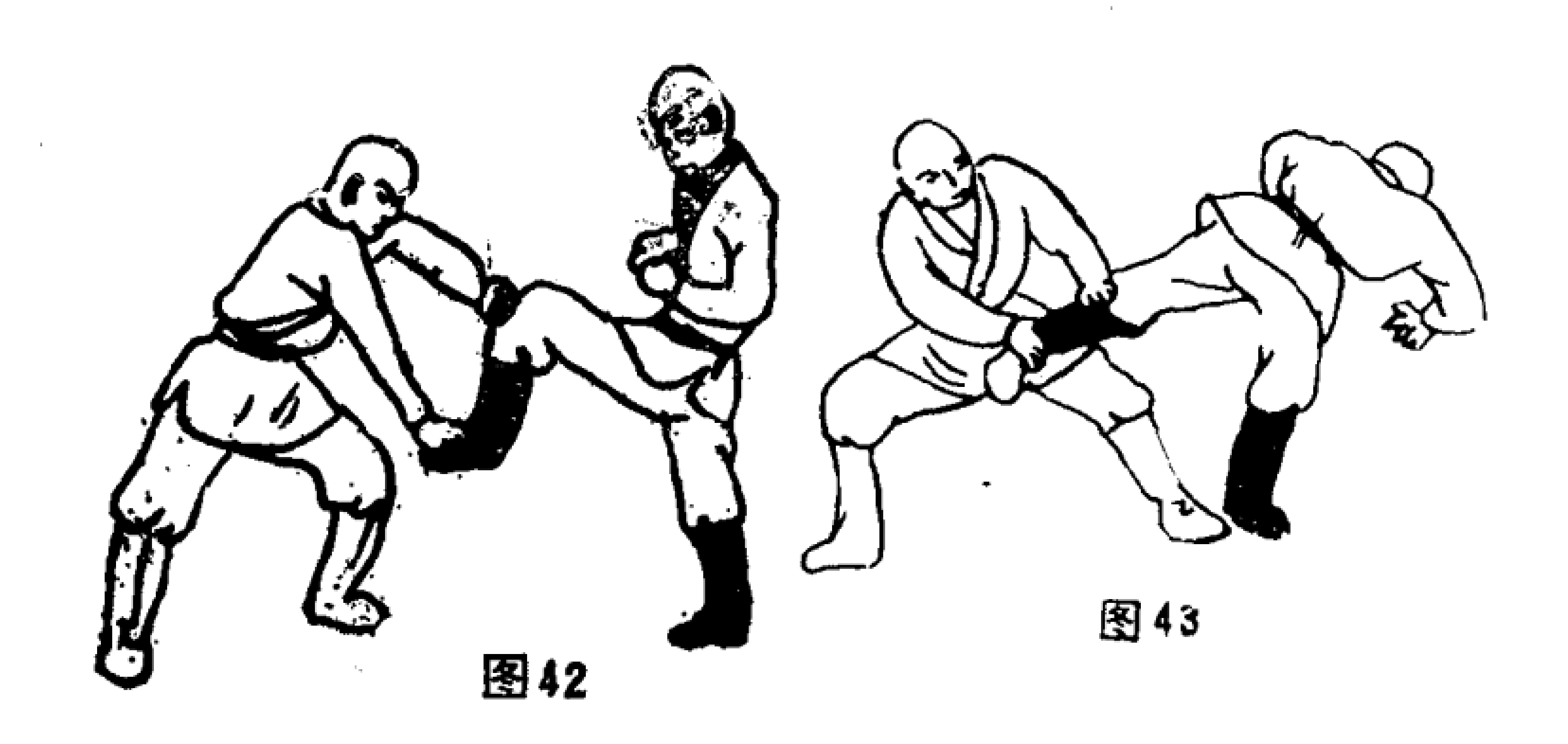


图42　图43

5．夺臂拿耳　乙左脚向前上一步，出左拳击甲头部。甲可出左手抓住乙左手腕，右手拿住乙左肘部（图44），用劲向左下拧乙的左臂，并用左手压住乙手臂，同时出右拳猛击乙耳根。（图45）

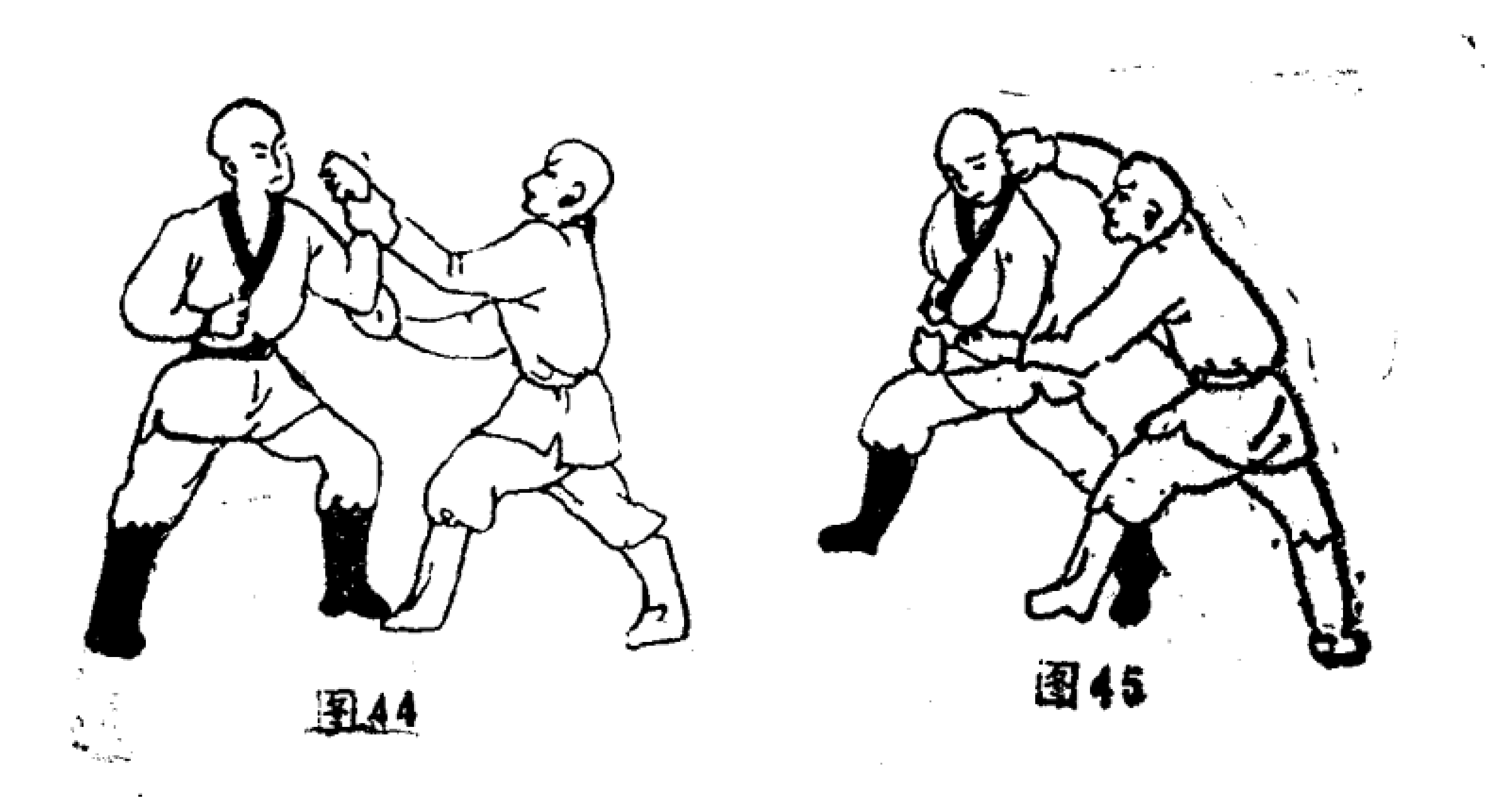


图44　　图45

6．巧拿髋胯　乙左脚上前一步，出左拳打甲。甲可右脚上前一步，用右手抓住乙左手腕，（图46）用劲将乙左臂向自己的左边甩，然后松手，同时侧身进左腿，绊住乙左腿，出双拳猛击乙髋胯部。（图47）

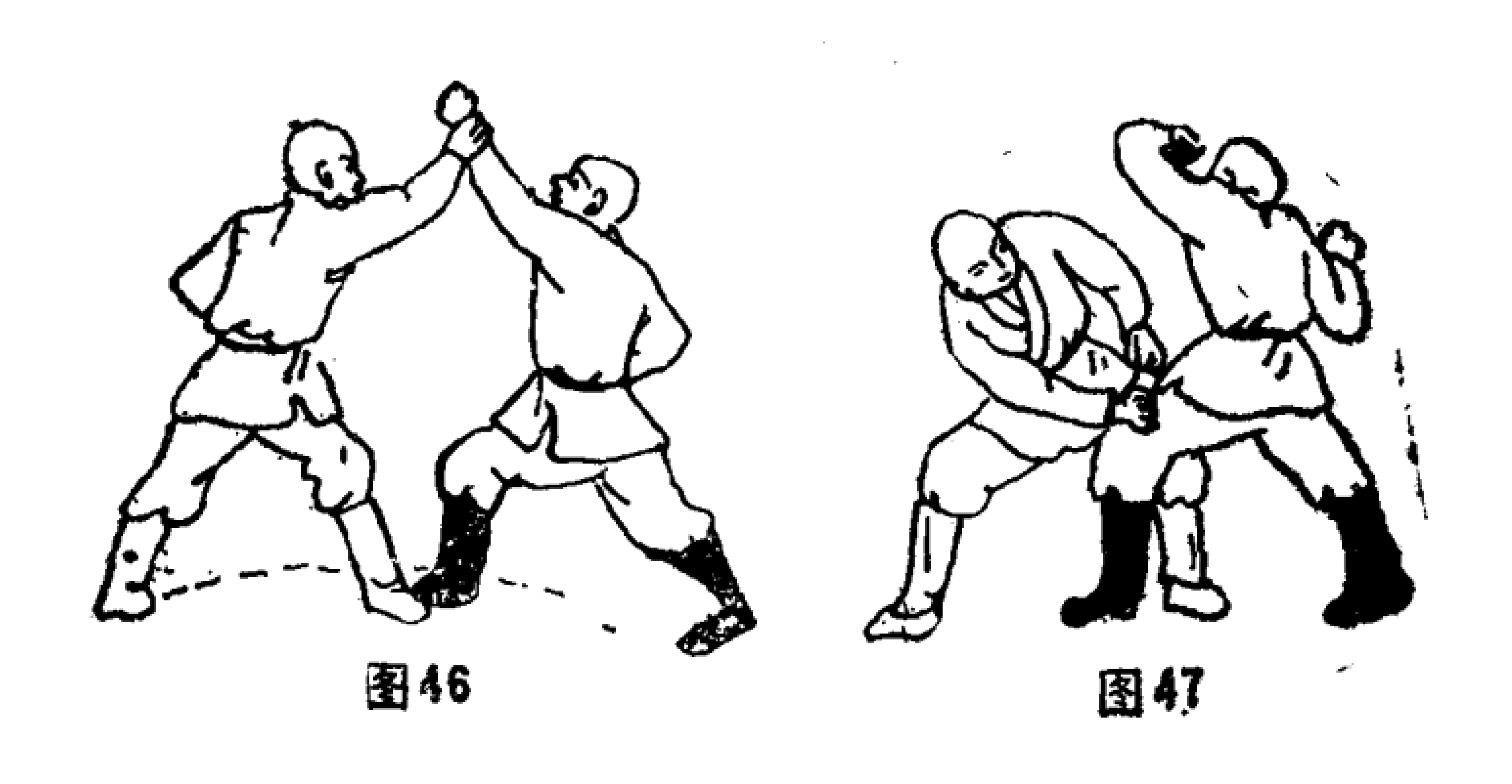


图46　　图47

7．文王拉纤　乙右脚上前一步，用右拳打出。甲可速出左手抓住乙右腕，右手抓住乙右肩，（图48）疾速向下猛拉，使乙前俯，随即用左手拿住乙后腰，用右掌猛按乙头。

（图49）

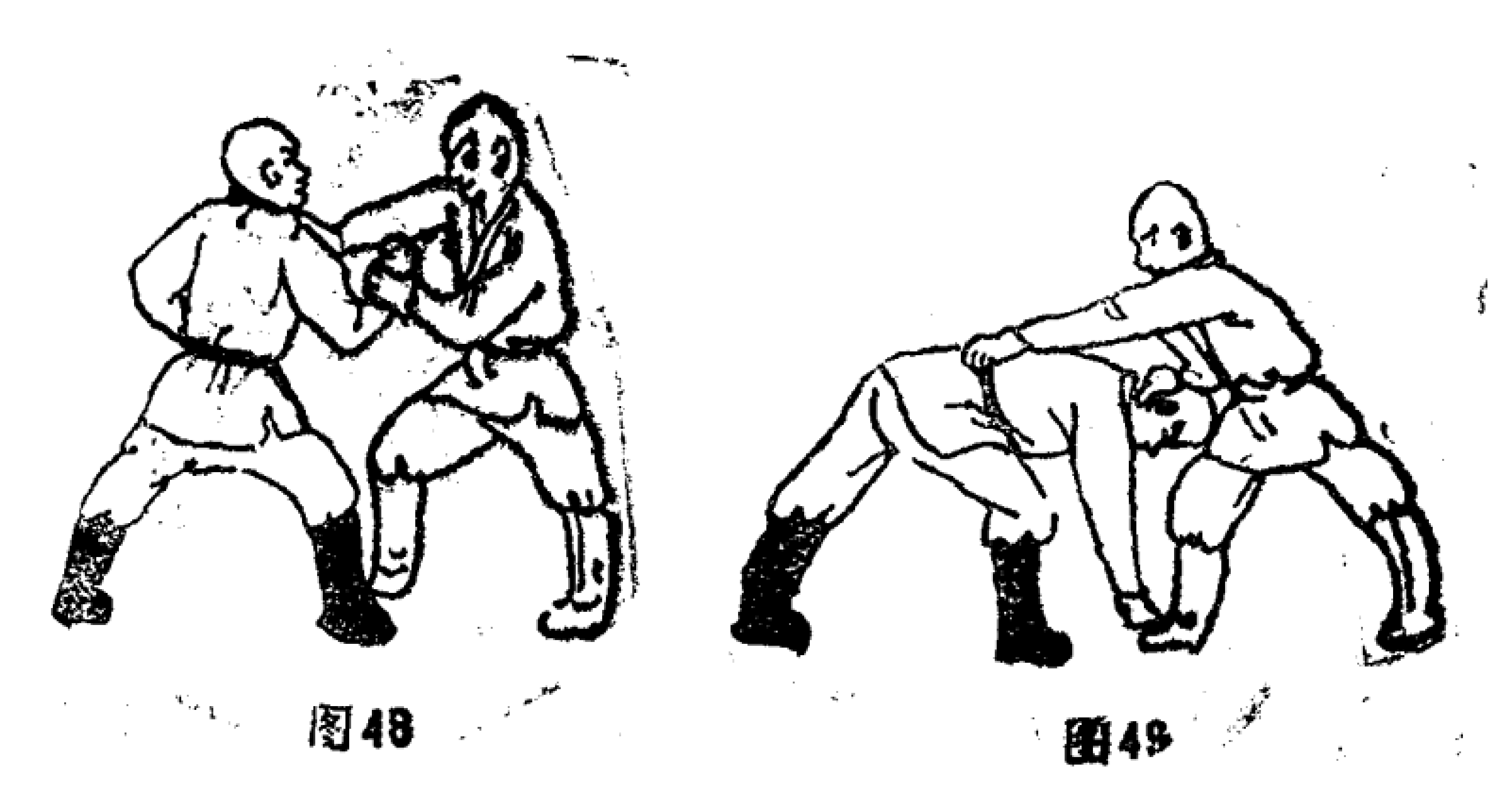


图48　　图49

8．上托腕　乙出右手擒住甲的左手腕。（图50）甲左手可速成八字掌向上崩挑，同时左肘关节弯曲，托擒乙的右手腕，（图51）并左脚向前一步，插到乙右脚后，左臂屈肘，用肘端顶乙胸部。（图52）

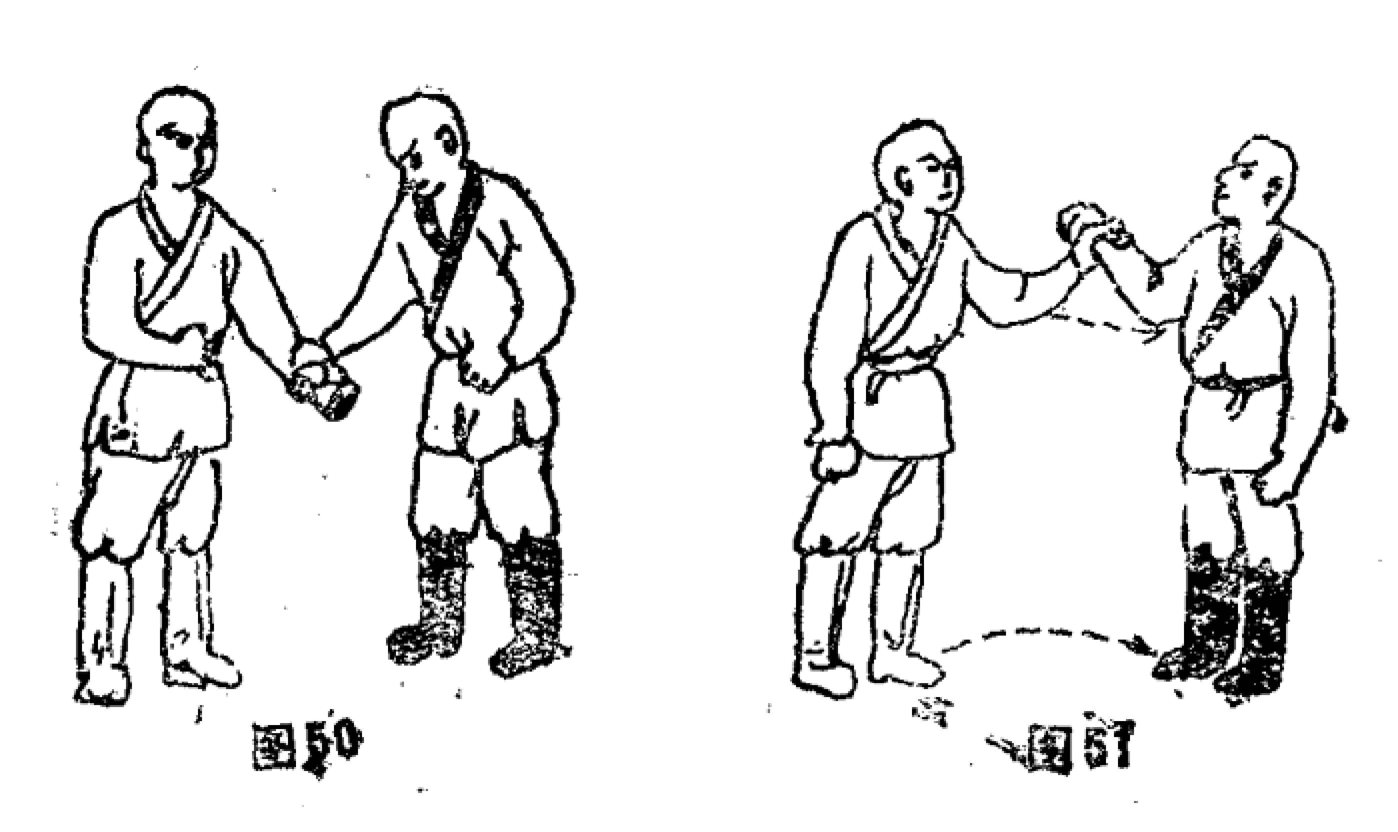


图50　　图51

9．拧手冲拳　乙出右手擒住甲左手腕。甲可左手变拳，迅速向回拧收，同时出右拳，猛击乙面部。（图53）

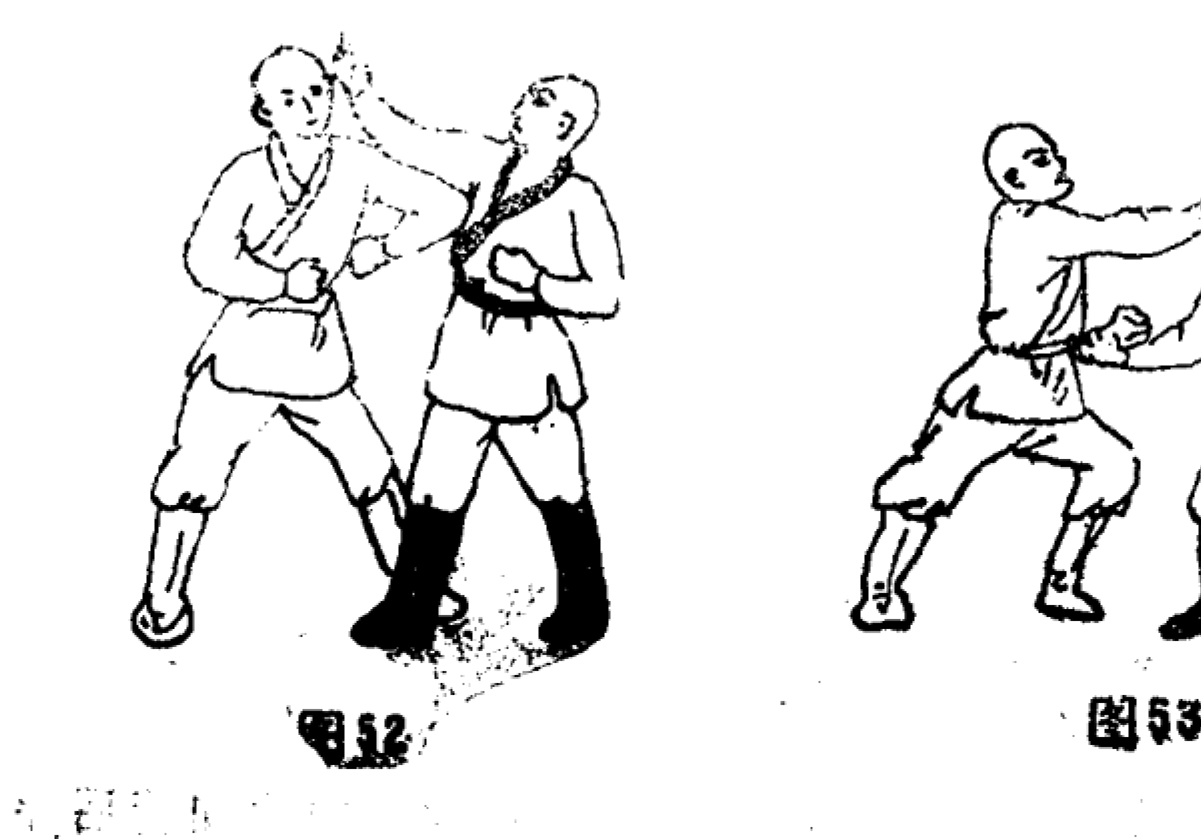


图52

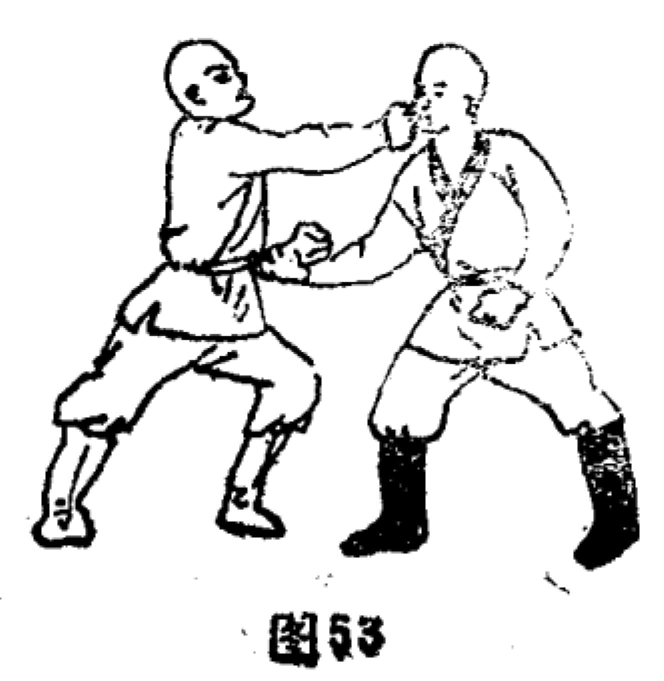


图53

10．擒劈手 如甲用左拳打乙，被乙右手抓住手腕。（图54）甲可用右掌由上向下劈乙右手腕，同时左手向回收，即可脱手（图55）。

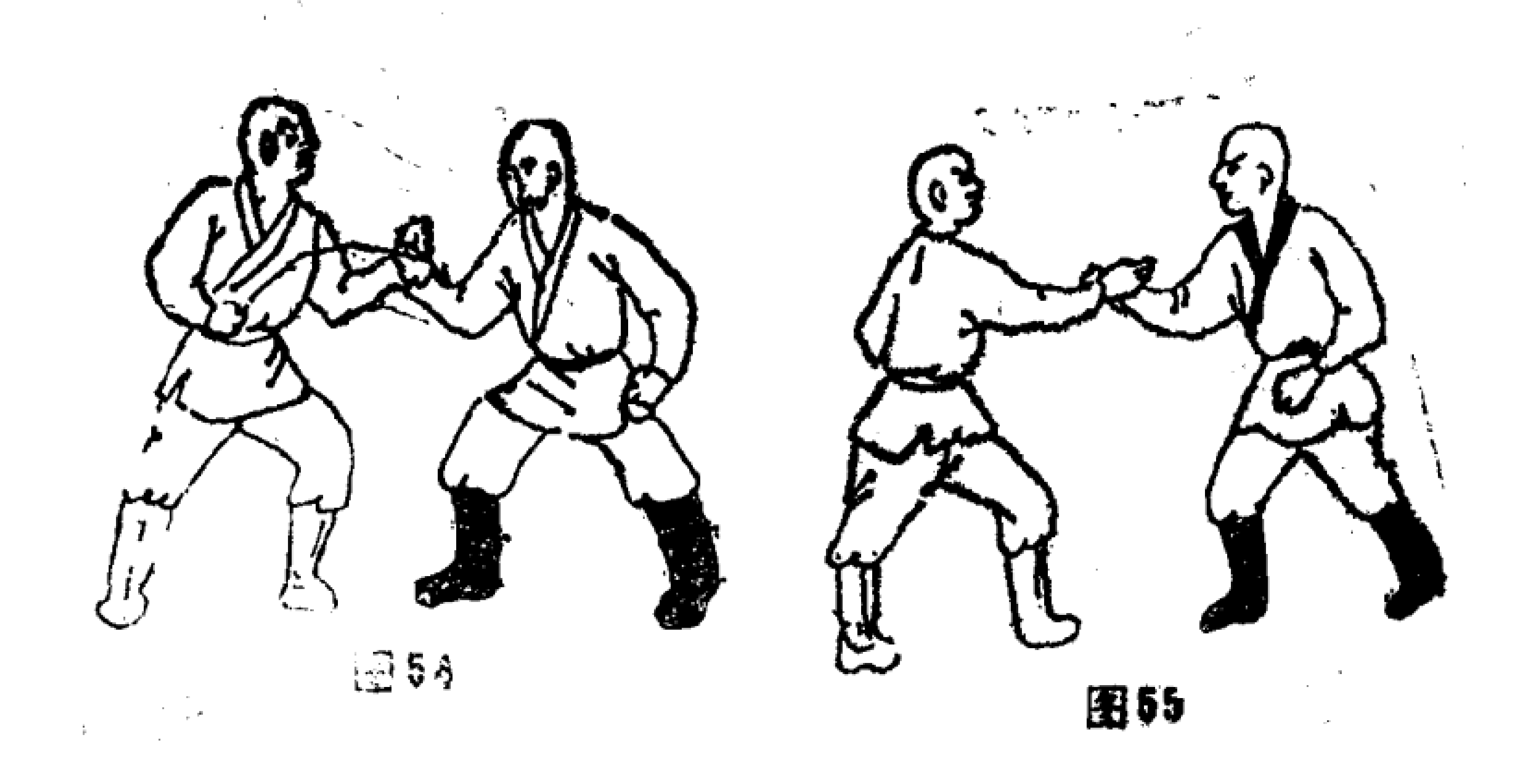


图54

图55

11．擒挑手 如甲出左手被乙右手擒住，甲可用右手由下向上挑乙的右腕下侧，同时左手向下甩，便可脱手。（图56）。

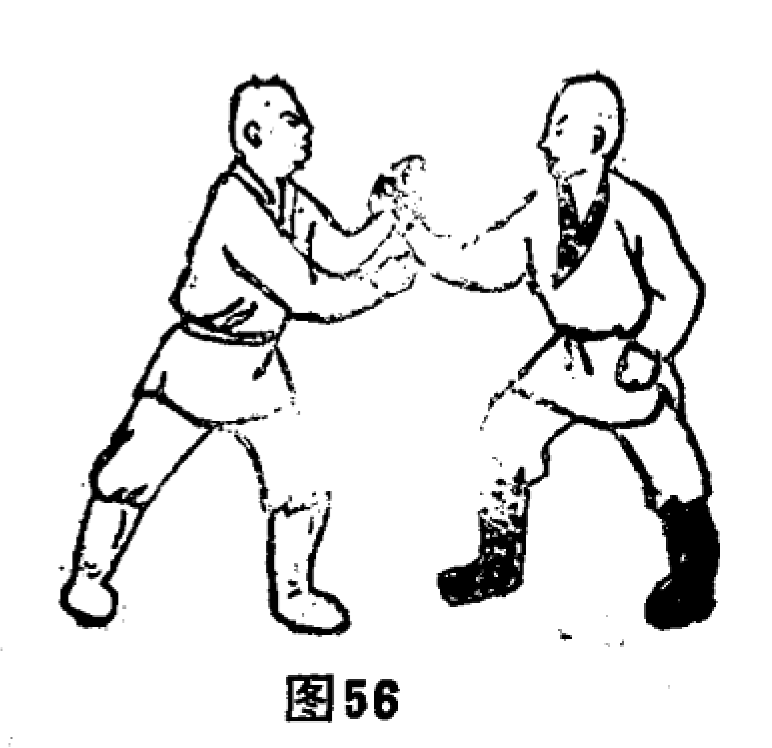


图56

12．转身崩拳 乙双手擒住甲右手，并把甲手向背后拧转。（图57）甲可在被拧转时，右脚上前一大步，把乙向前牵带同时疾出左拳崩击乙面部。（图58）

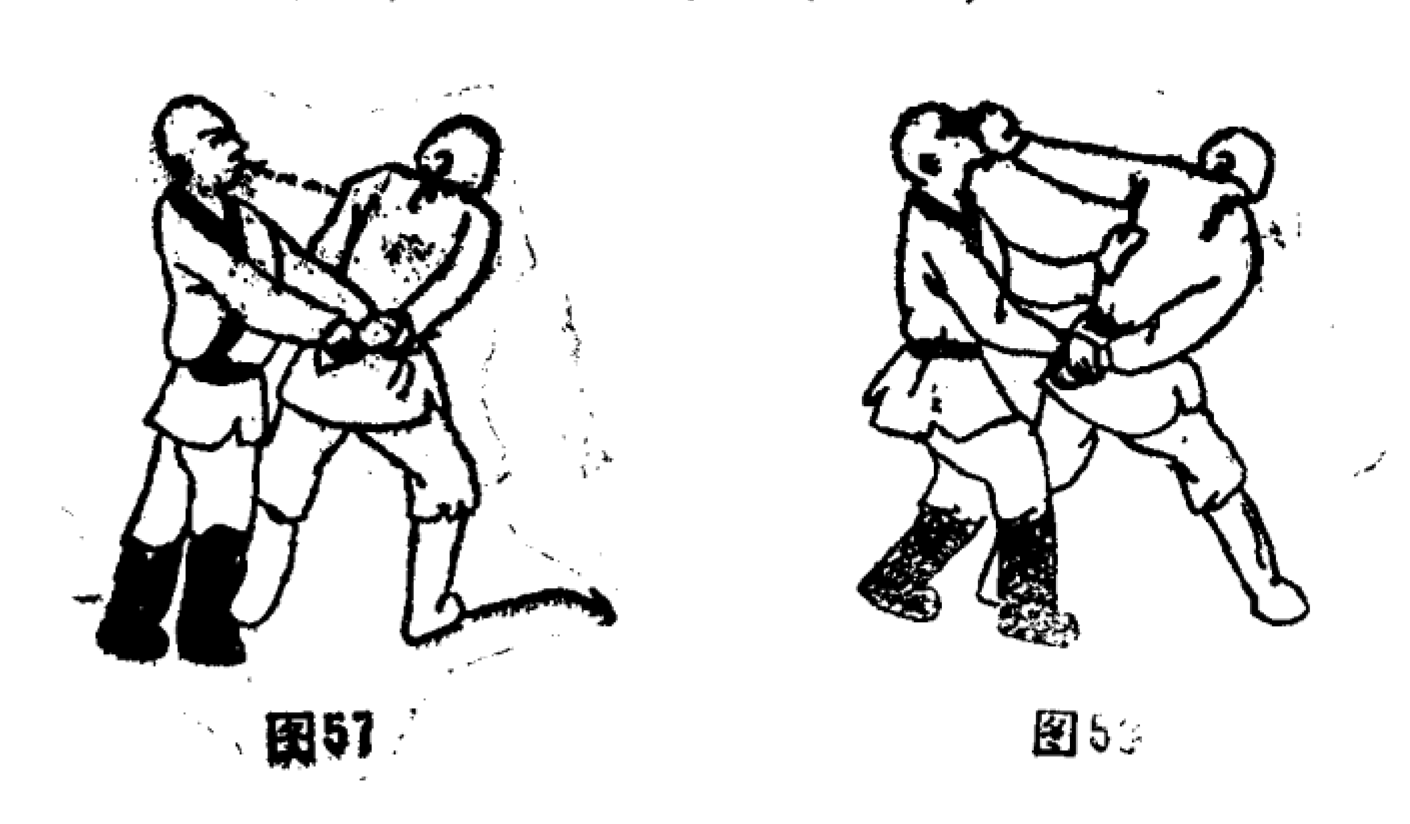
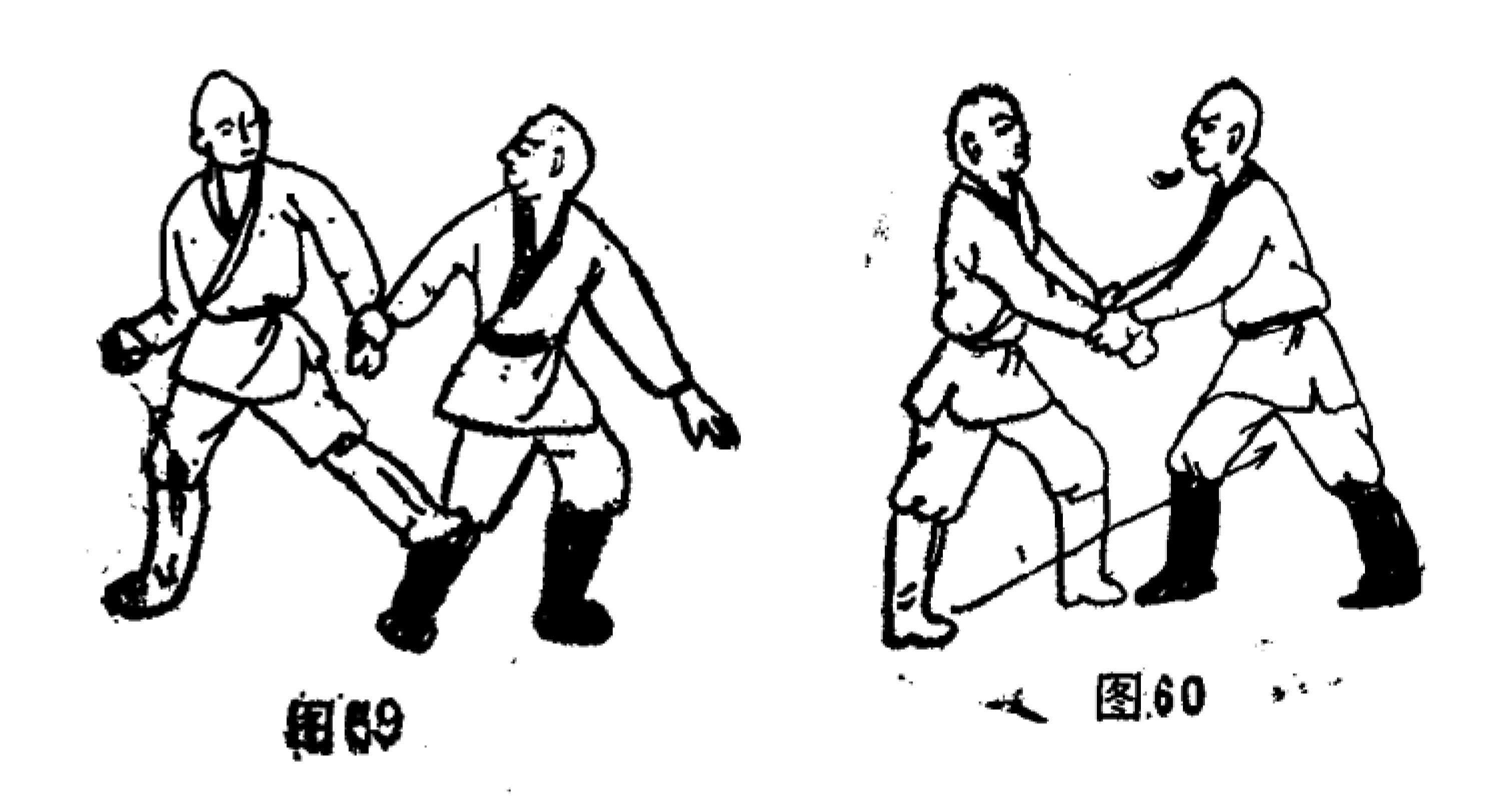


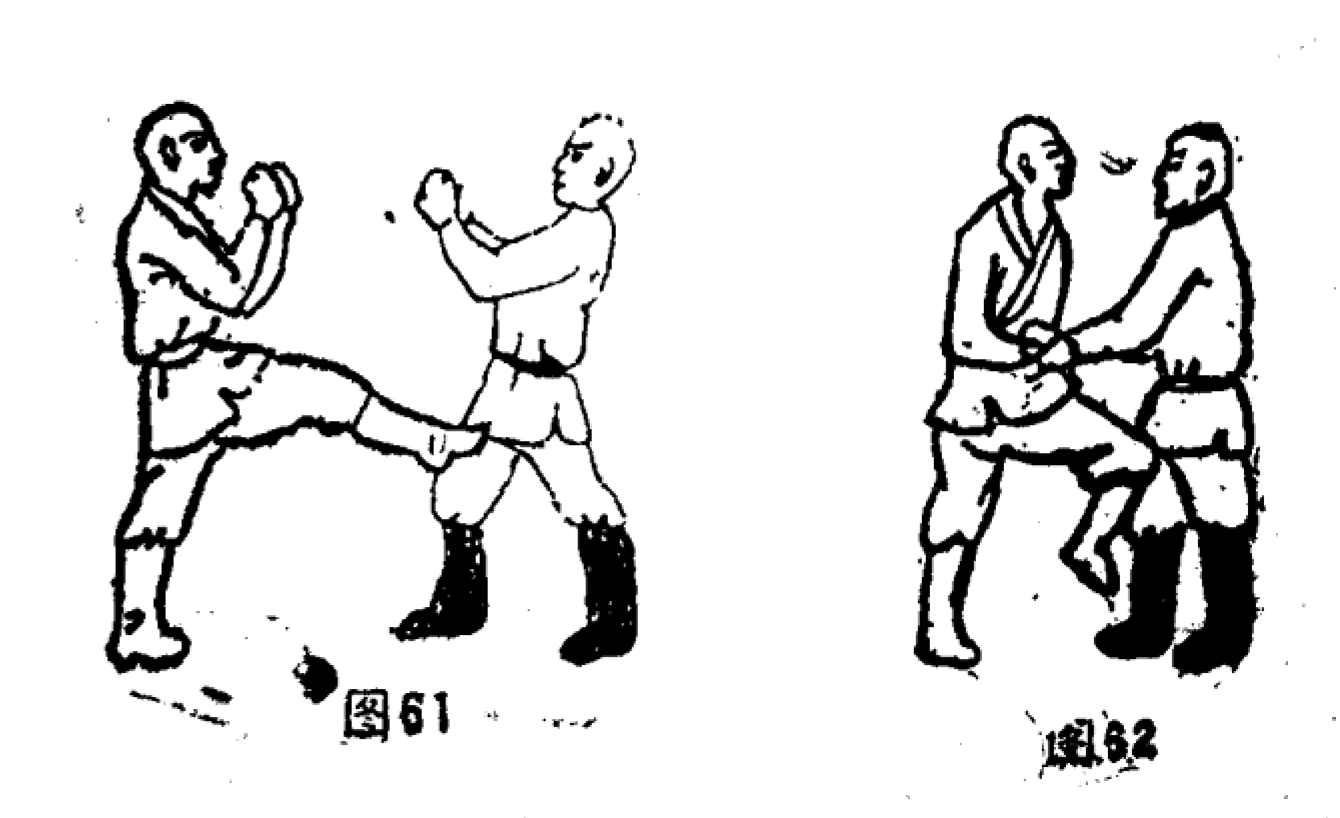
图57　　图58

13．低踹脚 如甲左手腕被乙擒住，甲可疾出左脚踹乙右膝关节侧弯处或膝腘窝。（图58）

14．反擒踢裆 如甲的双手被乙用双手擒住（图60）。甲可乘乙失防下部之际，速抬右脚猛踢乙的裆部，乙必松手。（图61）


图59　图60

15．屈肘顶膝　如甲双手被乙擒住时，甲可两臂屈肘回拉，并用右膝盖顶乙裆部。（图62）


图61　图62

16．屈肘撩裆　如甲左手臂被乙双手擒住，（图63）甲可左手握拳屈肘，用力从乙的双手中抽出，右手顺势向前抓乙裆部或变拳猛击打乙的裆部。（图64）

17．挑上劈下　乙右手擒住甲的左手腕，左手抓住甲的左手指。（图65）甲可右脚上前一步，右手由下向上崩挑乙

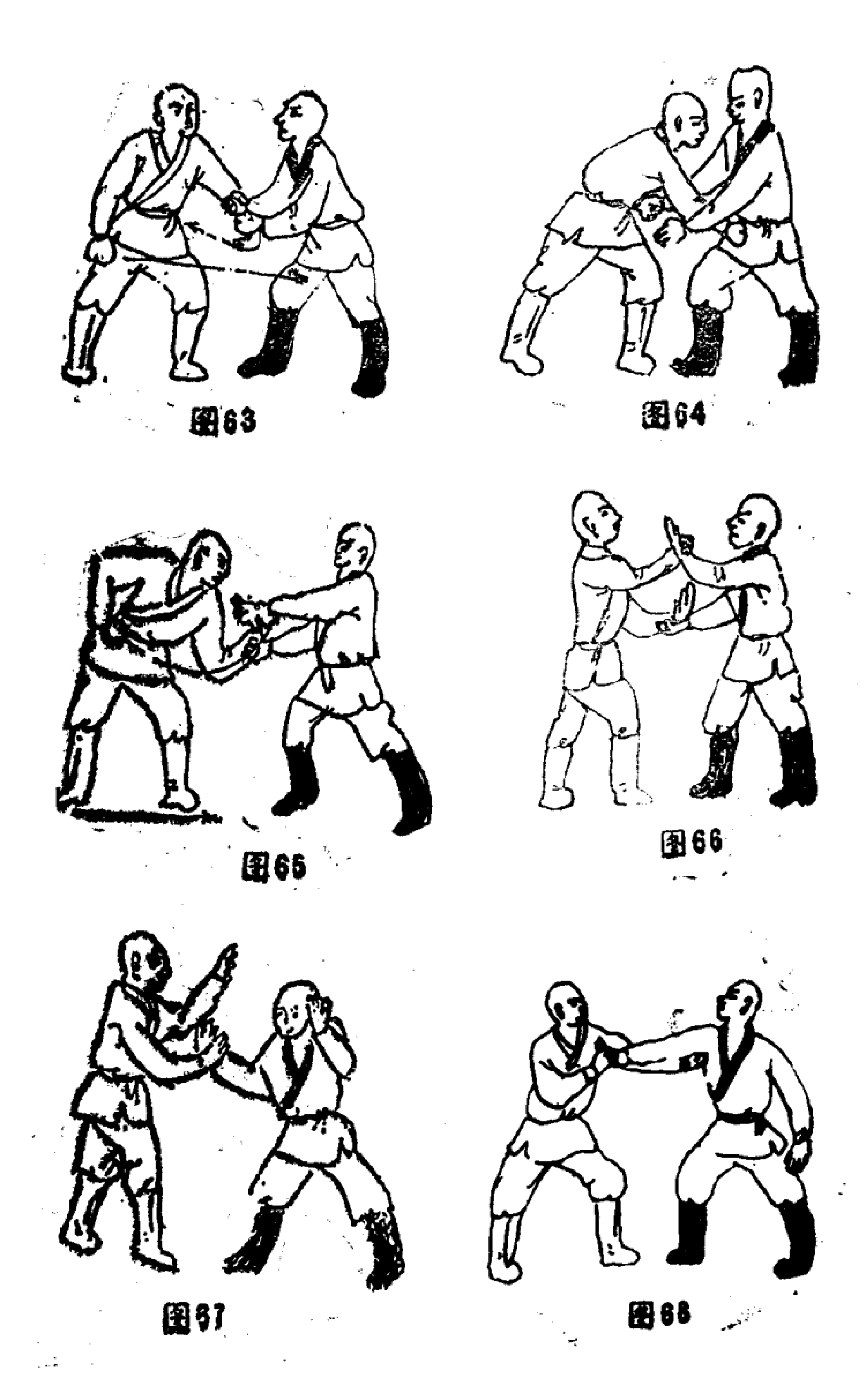


图63 图64

图65 图66

图67 图68

的左手腕。（66）但右手上挑不要太高，上挑后立即向下猛劈乙右手腕，左臂配合屈肘向上，便可解脱。（图67）

18．劈下挑上 乙左手擒住甲的左手腕，右手抓住甲的左手四指时，解脱方法和"挑上劈下"一样，只是先劈下（劈左手腕）后挑上（挑右手腕），左手配合向后下回拉即可。

19．插腋手 甲在右手擒住乙右手时，体向右转，左掌乘机插乙的腋窝。（图68）

20．上步顶肘 如乙出右拳打甲胸，甲可出右手抓住乙的右手腕，顺势向后带，同时左脚上步，用左肘尖顶乙胸右侧。（图69）

21．挎托肘 如乙出右拳打甲胸部，甲可用右手抓住乙的右手腕，左臂从乙右臂下向上托乙右肘。（图70）

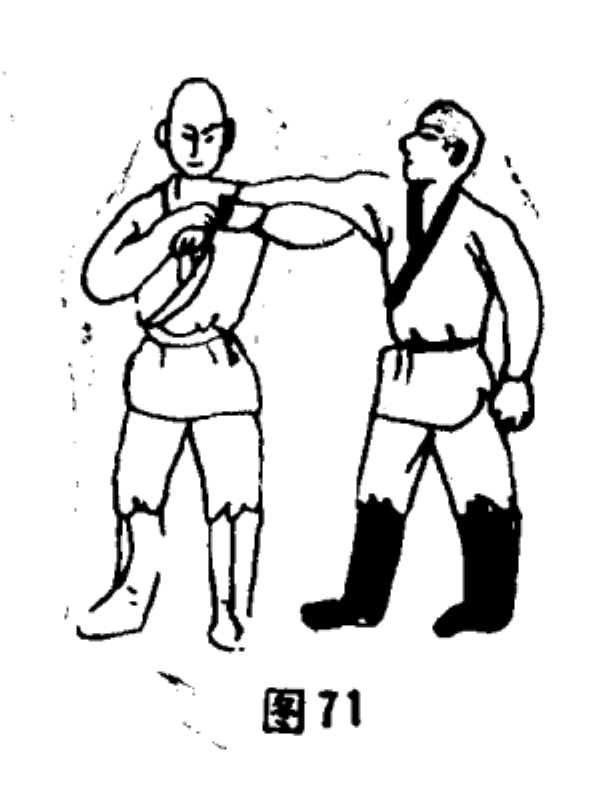

图69

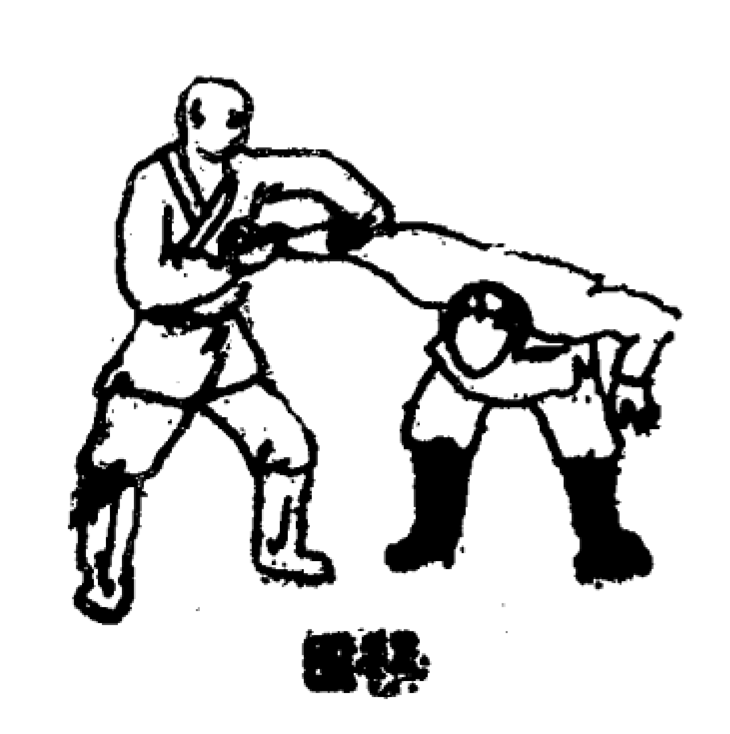

图70

22．肩担臂 甲两手同时擒住乙右手，体向右转，用左肩与大臂顶托乙右肘。（图71）

23．手压肘法 如乙右拳打来，甲可用右手擒住乙的右

手腕，再用左手压乙的右肘关节。（图72）


图71


图72

24．腋压肘手 如乙出右手击甲腹部，甲可出右手拿住乙右手腕，左手抓住乙的右前臂，左脚上步向右，用左腋上臂挟住乙的前臂下压。（图73）

25．托肘踢裆 如乙右手向甲胸部打去，甲可用右手抓住乙右手固定在胸前不放，左掌由下向上托乙右肘关节，并用左脚踢乙裆部。（图74）


图73


图74

26. 插眼踢裆 甲右手擒住乙的右手在胸前不放，疾出左手插乙的双眼，同时抬左脚踢乙的裆部。（图75）

27. 双手扳指 如乙右手向甲胸前推来，甲可用双手抓住乙的手指，用力向前下方扳，上身配合前俯，致乙下跪。（图76）。

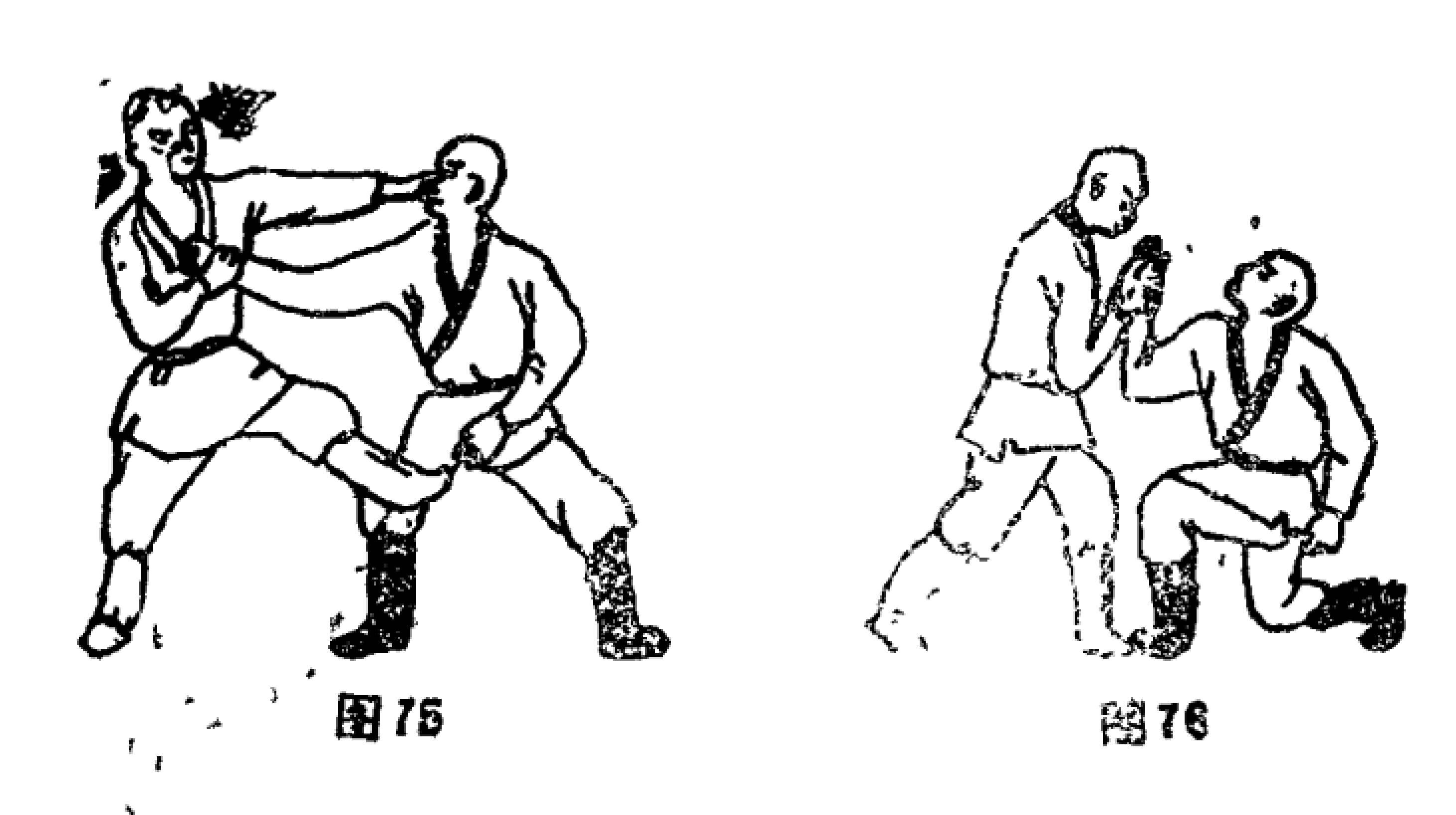


图75　　图76

28. 压肘解胸 甲右手按住乙抓甲胸的右手，再用左手按住乙的肘关节，屈臂向下按压，致乙下跪。（图77）

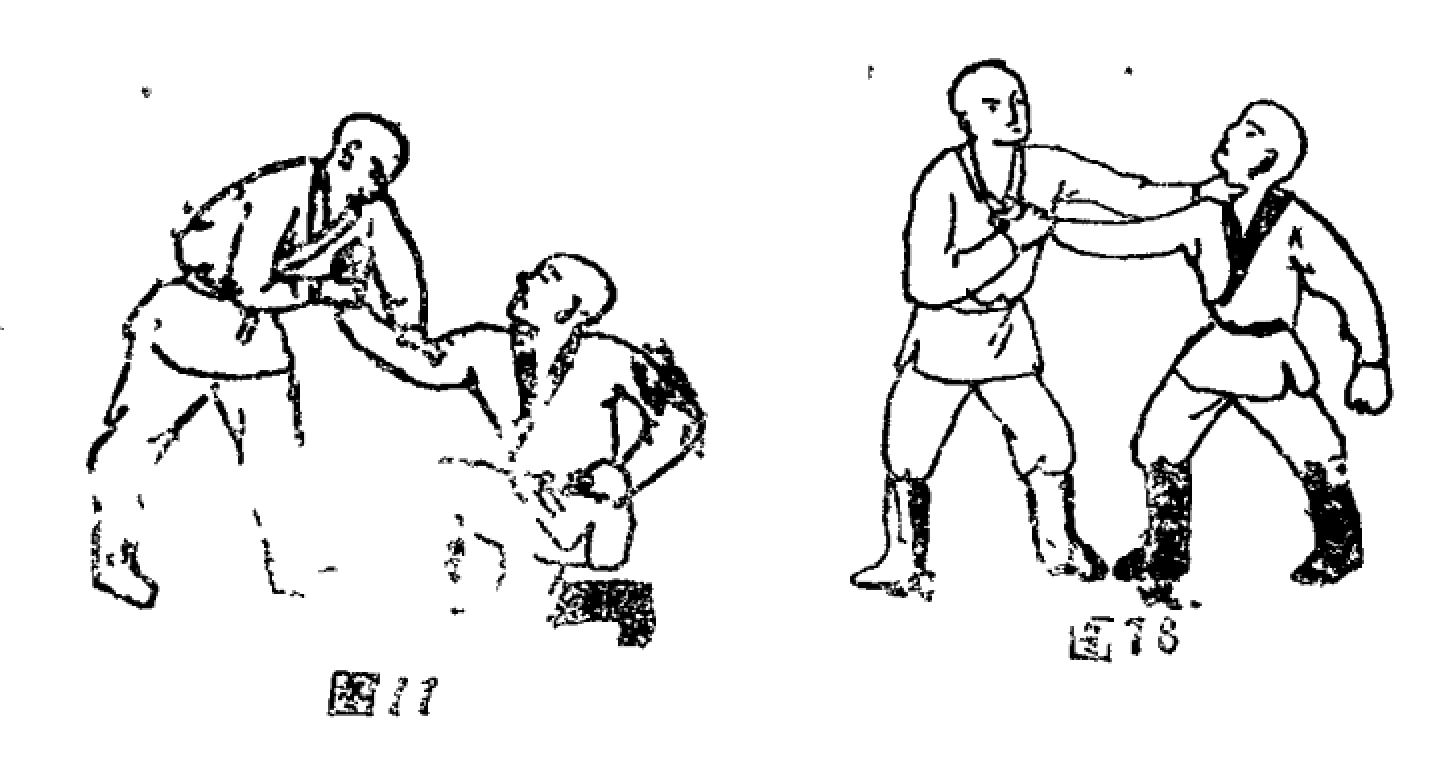


图77　　图78

29. 插喉解胸 甲右手按住乙抓甲胸的右手，并速出左掌从乙右臂上直插乙的咽喉。（图78）

30. 外挂踢膝 如乙出左手抓甲胸，甲可速出右手按住乙左手，再用左手从乙左臂下穿过，用手或用肘弯缠住乙的前臂往左挂，同时抬右脚踢乙左膝部。（图79）

31. 扫腿压肩 （1）如乙右手抓甲胸部，甲可速用右手抓住乙右手，左手压乙右肩，左脚往乙右脚前边插，接着，左腿用力后扫。（图80）

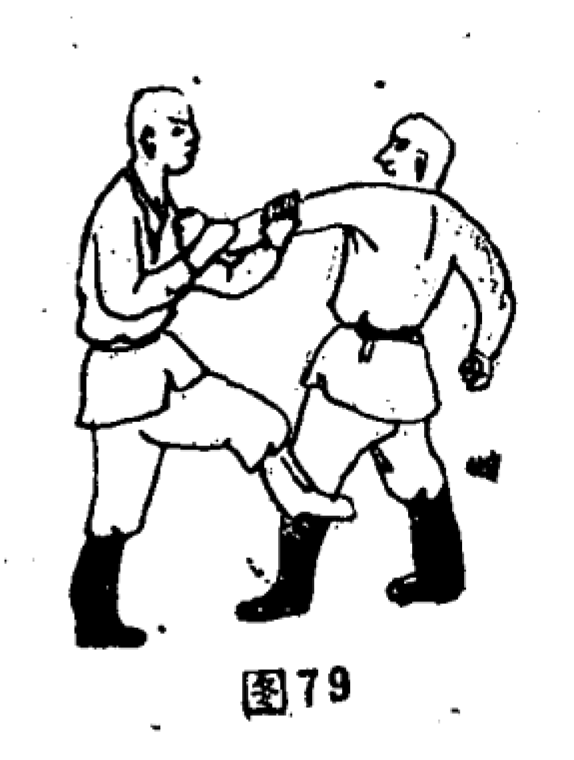

图79


图80

（2）乙左手抓甲胸部，甲速用右手抓住乙左手，左手压乙左肩，左脚往乙左脚后边插，接着，左腿用力后扫。（图81）

32. 转身拧手 如乙双手抓住甲前胸，（图82），甲可速出双手抓住乙的左手，同时上左脚绊住乙左脚，双手用力向外拧乙左手。（图83）

33. 左肩被擒解法 如乙在甲后面，用右手抓甲左肩，



图81

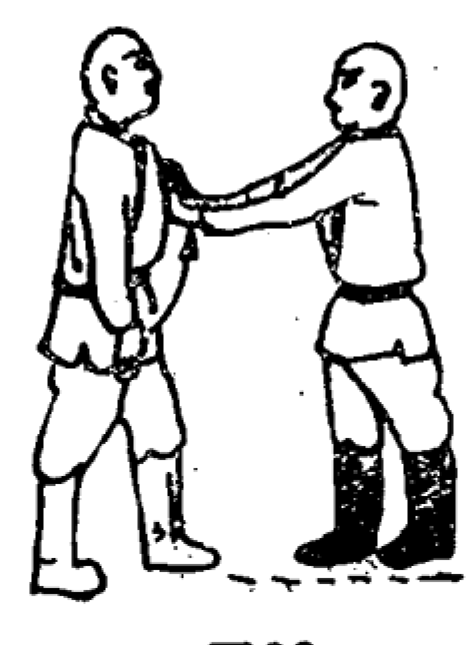


图82

甲可采用以下方法解脱：

（1）向左转，同时左脚后撤，用左手臂横扫乙头颈部。（图84）



图83

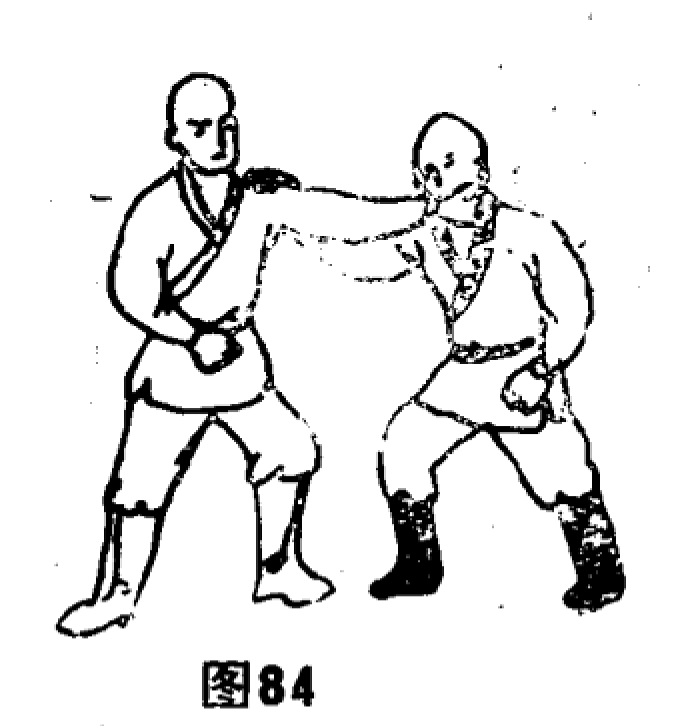


图84

（2）向左转，左脚插到乙右脚后，绊住乙右脚，同时左臂屈肘，用肘尖猛顶乙胸肋。（图85）

（3）急速向左转身，同时出左手横扫掌击乙颈部，乙仰身避开，甲左掌越过乙颈后，突然屈肘向下绕过乙的右臂

后面，紧缠并上托乙的右肘，（图86）同时以右手双指，直插乙双眼。（图87）



图85　　图86　　图87

（4）左手立即抓住乙右手，右脚后撤，体向右转，右臂屈肘，用肘端撞击乙胸肋或腋下（图88）。

34．右肩被擒解法　如乙在甲后面，用右手抓甲右肩，甲可采用以下方法解脱：

（1）速出右手抓住乙右手，体向左转，用左手向上托乙右肘关节。（图89）

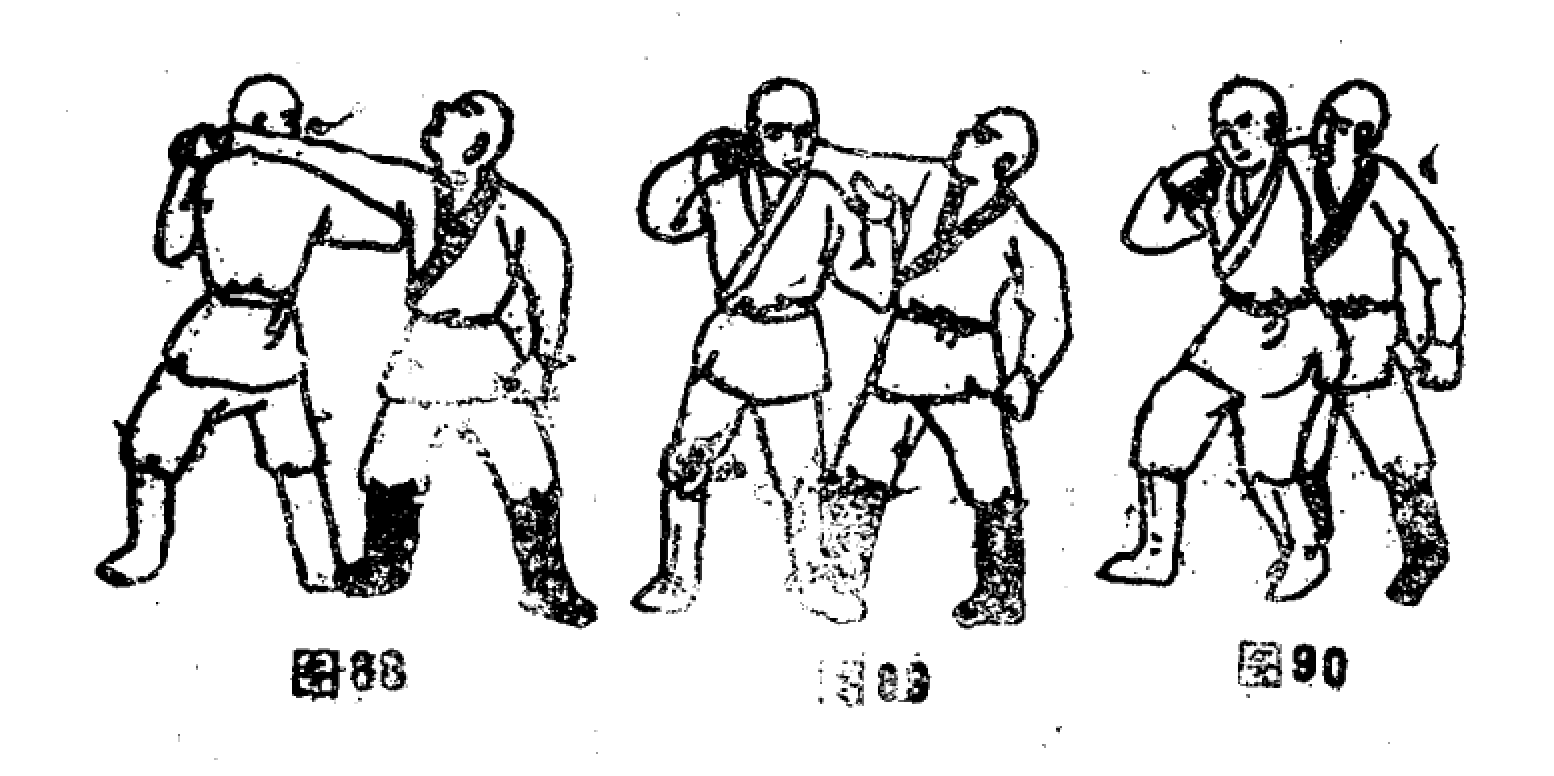


图88　　图89　　图90

（2）速出右手擒乙右手腕，左手从乙身后抓乙左侧腰带，略下蹲，然后两腿突然直立，以髋关节为支点，左手向上提，右手向下拉，猛用力把乙整个抱起来往前摔。（图90）

（3）右手擒住乙右手腕不放，向左转体，左脚往乙右脚后面插去，左肘尖用力顶击乙心窝或肋骨。（图91）

如乙在甲前面，用右手抓甲右肩。甲可速出右手抓住乙的右前臂，同时左脚上步到乙右脚后边，左拳击乙腹部。（图92）

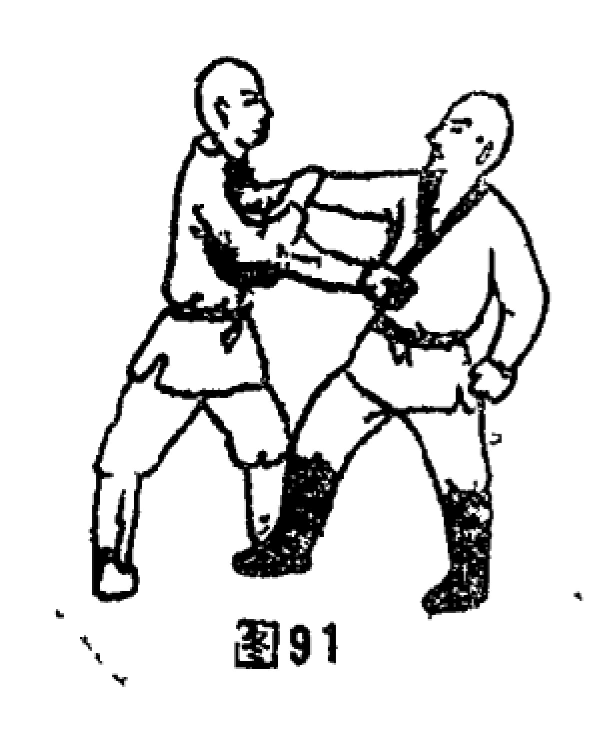


图91



图92

35．双肩被擒解法 面对面乙用双手抓甲双肩，甲双手从乙双臂中穿过抓乙两耳，用力向下扯，同时用膝盖顶乙的面部。（图93）

36．擒前胸解法 如乙在甲后面，用右手过甲右肩抓甲前胸，（图94）甲可采用以下方法解脱：

（1）双手抓住乙右手向外拧，同时左脚向右跨步，右脚绊住乙右脚，上体左转。（图95）

（2）右手抓住乙右手，体向左转，左脚插到乙右脚后，左手从乙右侧将乙的腰部搂住，（图96）右手成八字掌

插乙咽喉，致乙仰身后跌。（图97）

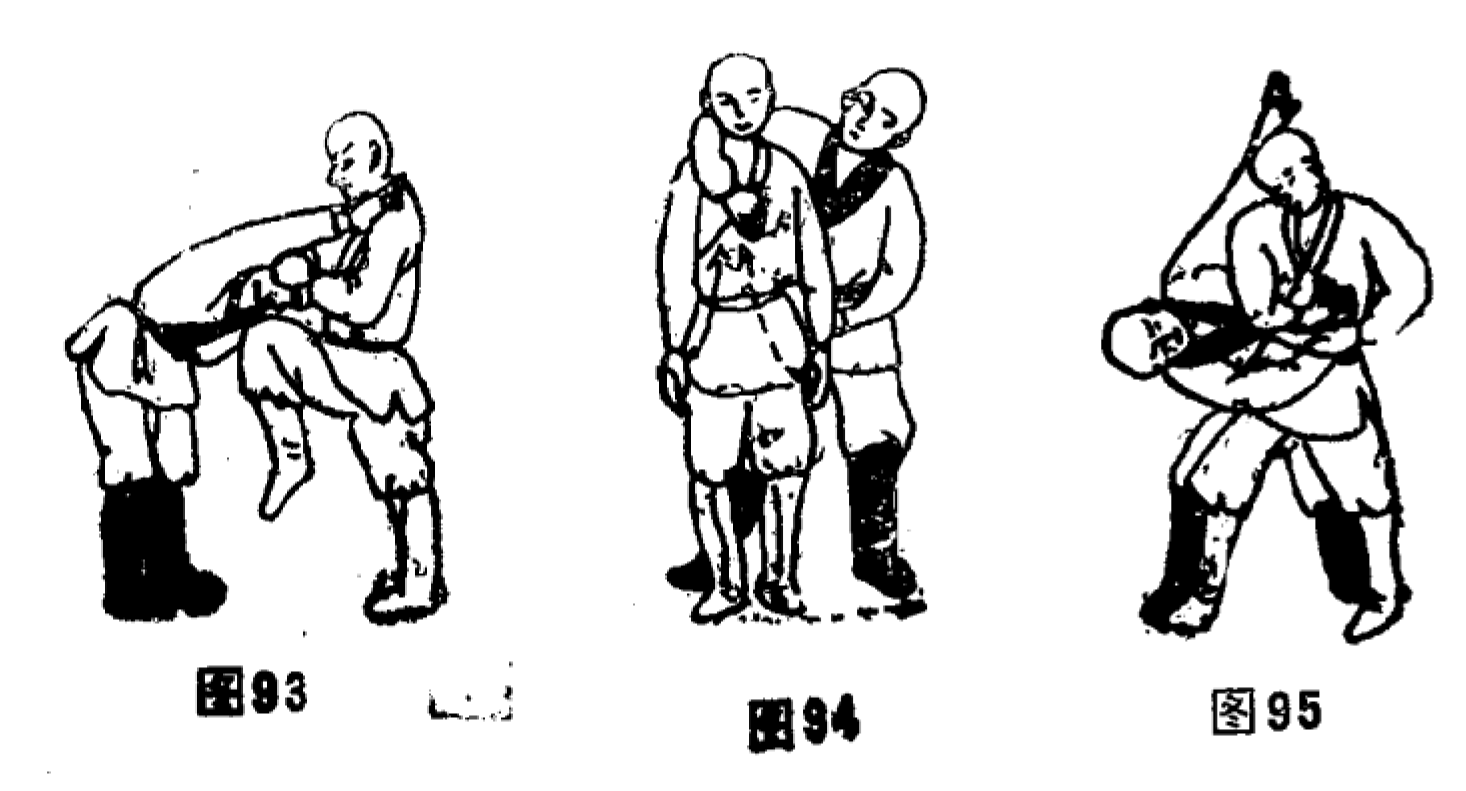


图93　图94　图95

37．面对面上身被擒解法　如乙从对面，用双手把甲拦腰抱住，（图98）甲可采用以下方法解脱：

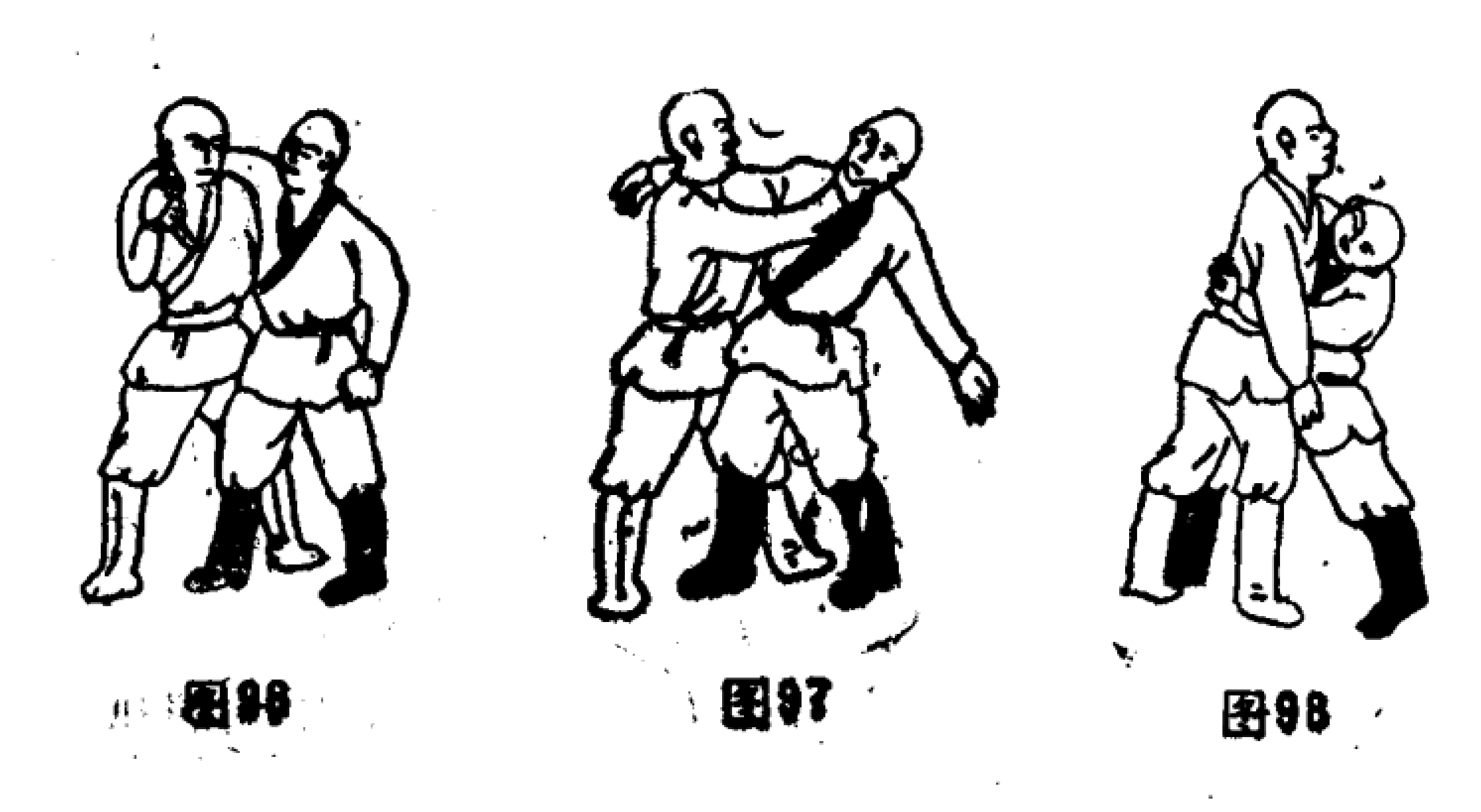


图96　图97　图98

（1）左手用力推按乙面额部，右手直插乙的咽喉，便可解脱。（图99）

（2）左手抓住乙脑后部，使颈向回拉，右手抓乙面部，并用掌心压住乙嘴向前推，两手同时用力拧。（图100）




图99　　图100

（3）如被乙抱起，可速用双手拇指抠乙咽喉，余指掐乙颈部。（图101）

如乙从对面把甲上体连同手臂一齐抱住，甲可采用以下方法解脱：

（1）双手也抱住乙的腰，并把右腿移到乙左腿后，用头部侧面压乙面部，同时上体前压。（图102）

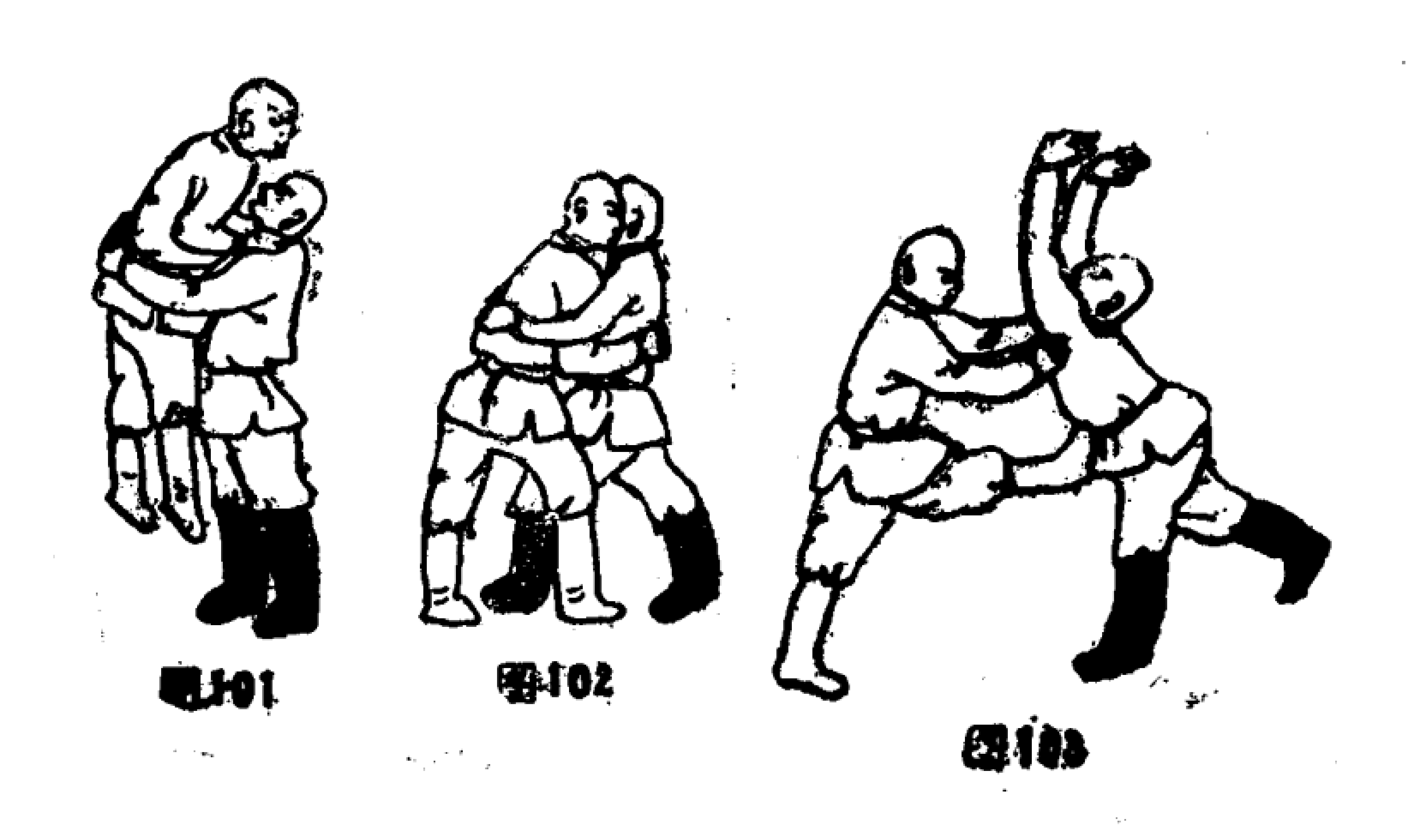


图101　　图102　　图103

（2）若被乙推向后倒地，可双手迅速插乙腋下向上托，同时用左脚蹬乙腹部。（图103）

38．后面搂的解法 乙从后面用双手搂住甲腰，但甲双手仍可活动。甲可采用以下方法解脱：

（1）双手向后抱住乙的后颈部，上体前俯，用力向前下方摔乙。（图104）

（2）左手擒乙左拇指，右手擒乙右拇指，双手用力向左右两侧分，即可解脱。（图105）

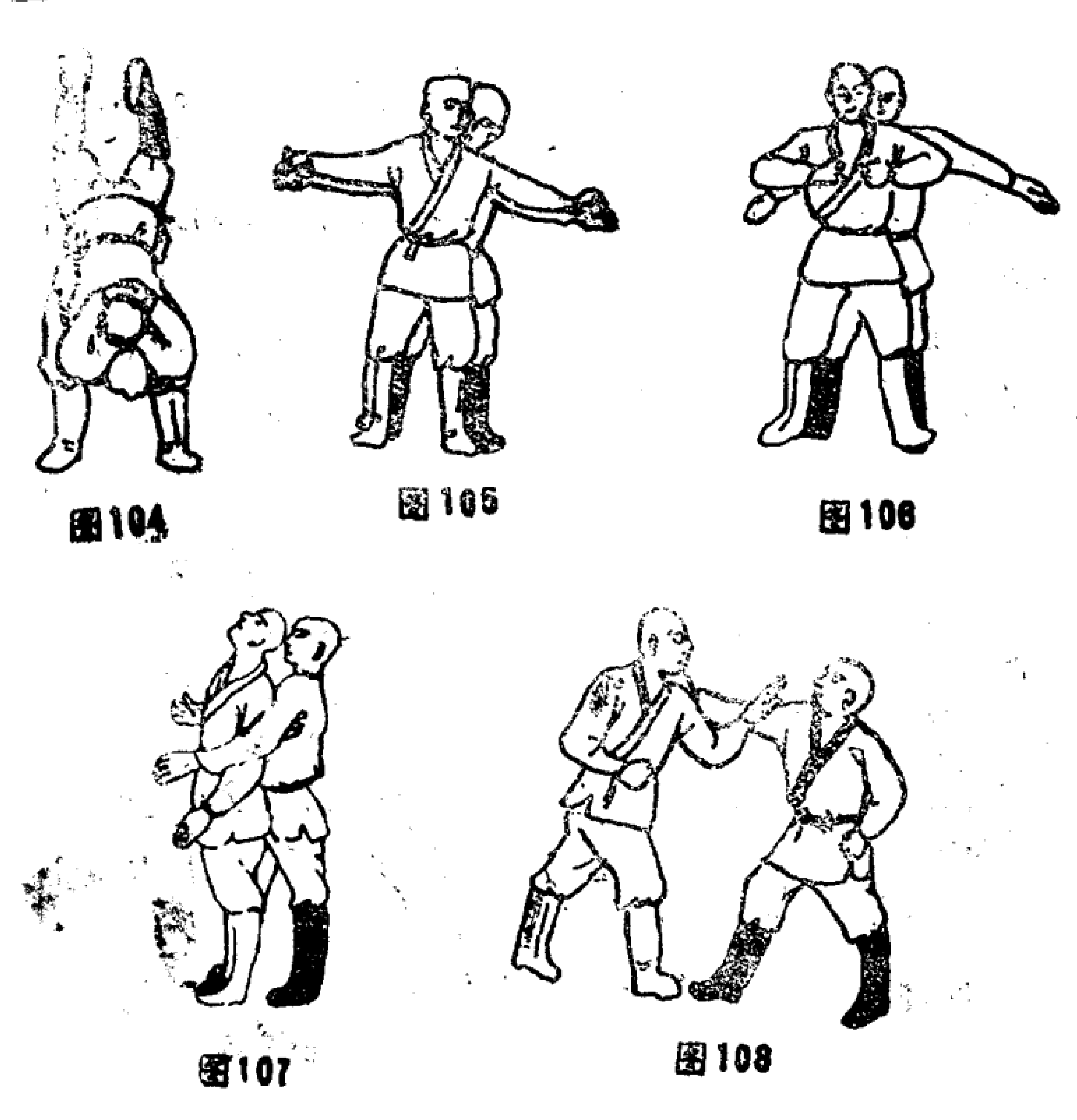


图104　图105　图106

图107　图108

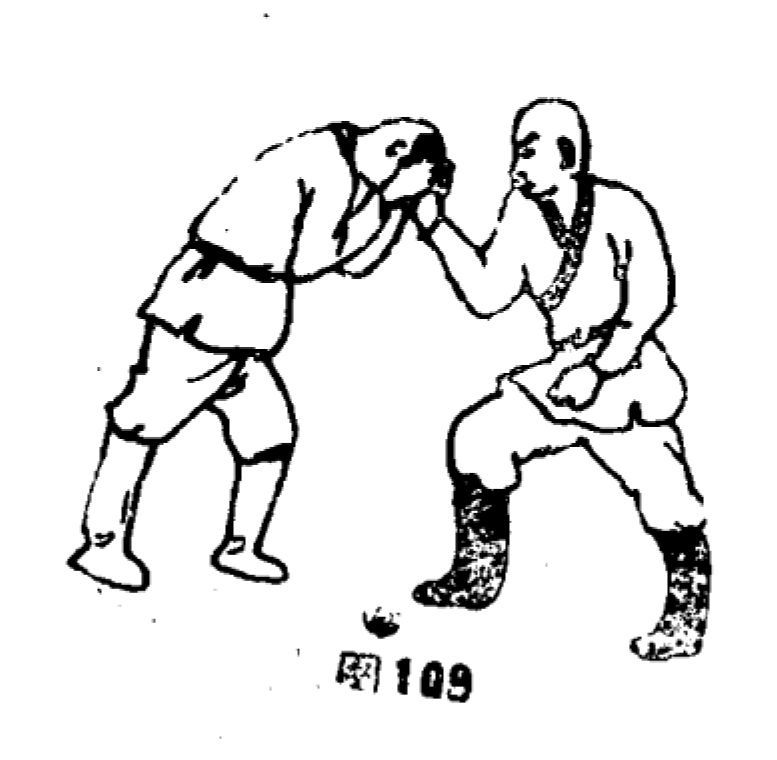
如乙从后面用双手把甲双臂连同上体一起搂住，甲可采用以下方法解脱：

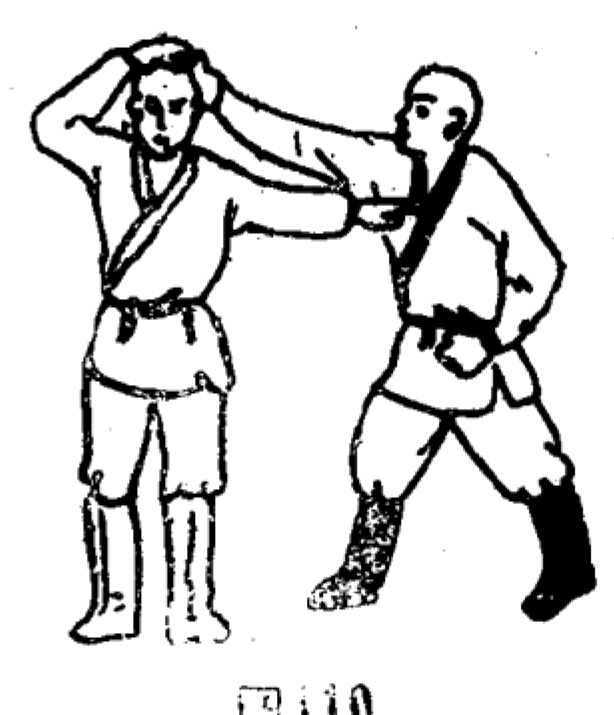
（1）用左脚跟踏乙左脚面，双臂屈肘往上抬，即可解脱。（图106）

（2）用头后部突然向后使劲撞乙面部，即可解脱。（图107）

39．插喉解法 如乙用右手插甲咽喉，甲可左臂屈肘，向外格乙右肘，同时上身后仰，抬右脚弹踢乙裆部。（图108）

40．双压手 如乙用手抓甲头，甲可立即用双手按住乙的右手，同时身向前俯，头向前低，致乙疼痛而松手。（图109）


图109


图110

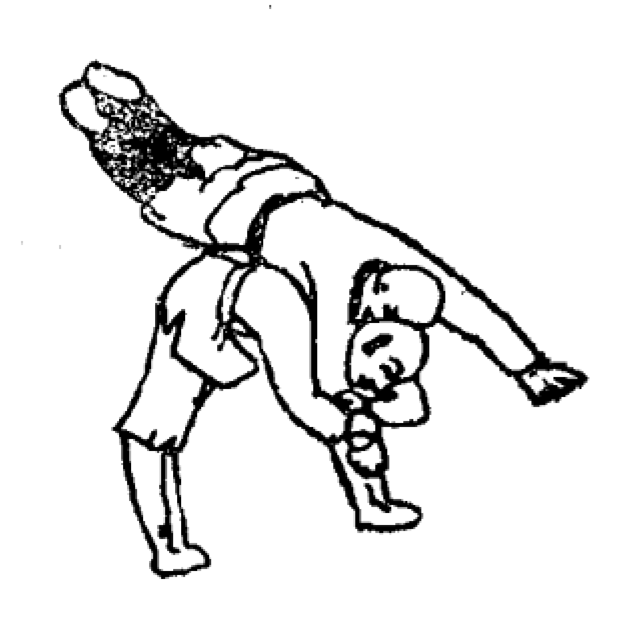
41．插腋手 如乙用右手抓甲头，甲可出右手抓住乙右手不放，同时体向左转，用左掌插乙腋窝。（图110）

42．颈部被擒解法 乙从背后用右手臂搂住甲的颈部锁喉，甲可采用以下方法解脱：

（1）头向右转，把咽喉转到乙肘内弯处（免得封死），同时出右手擒住乙右手腕，左手迅速向后抓乙裆部（图111）。

（2）头部立即向右转，把咽喉转到乙肘内弯处，突然出双手擒住乙右前臂，使劲往下拉，臀部往后顶撞，上身前俯，把乙过背掀翻摔倒。图（112）


图111


图112

（3）速屈右膝下跪，上身前俯，双手抓住乙右臂向前下拉，可将乙过背摔倒（图113）。

（4）头立即向右转，左手抓住乙右手，向右转体，用

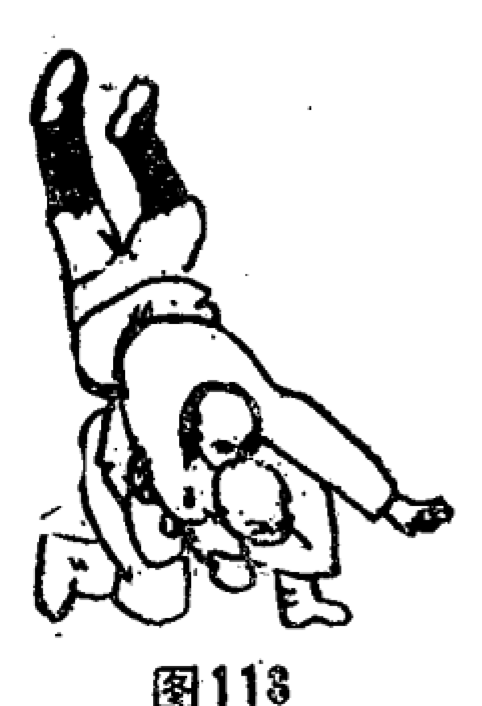

图113


图114

右肘尖顶乙肋骨，（图114）随之用右脚踏乙右脚面，右手成八字掌向上插乙咽喉。（图115）

（5）如咽喉被乙锁住，可立即用左脚跟向后踢乙裆部（图116）

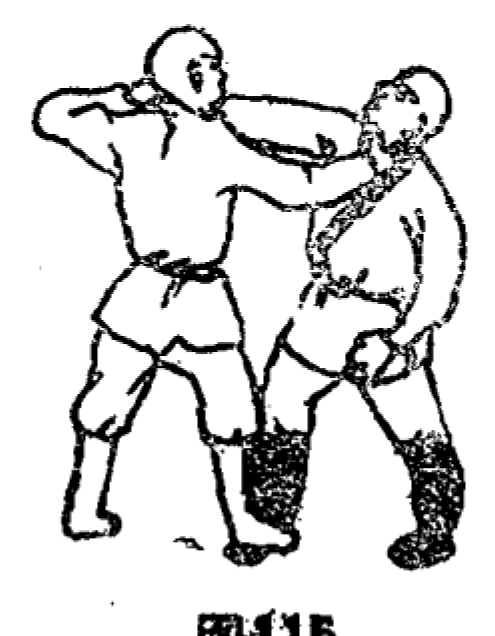


图115



图116

43. 双手压颈解法 如乙在甲后面用双手从甲臂下穿过，往上到甲颈后部交叉握，用力压住甲颈部，迫使甲低头。（图117）甲可双臂向上举，用背部紧靠乙前胸，头便可抬起。（图118）同时两臂屈肘往下撞乙双臂，即可解脱。（图119）



图117



图118

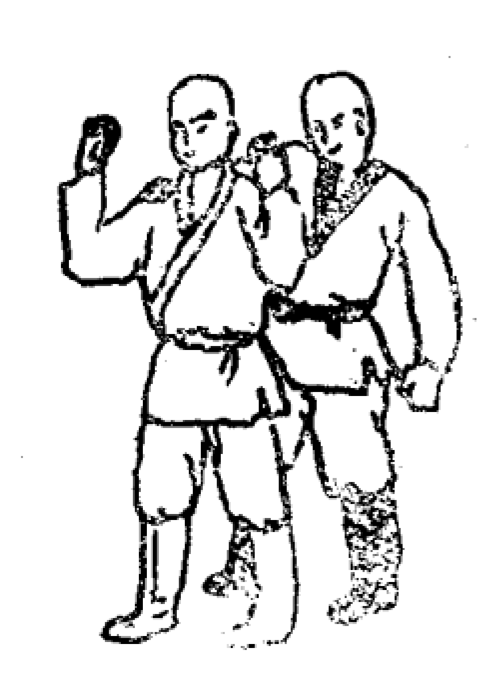


图119

44．上挑崩拳　如甲乙并排坐在凳上，乙右手搭甲右肩上，用左手抓住甲右手。（图120）甲可右臂屈肘上挑，左手握拳向乙面部崩打。（图121）

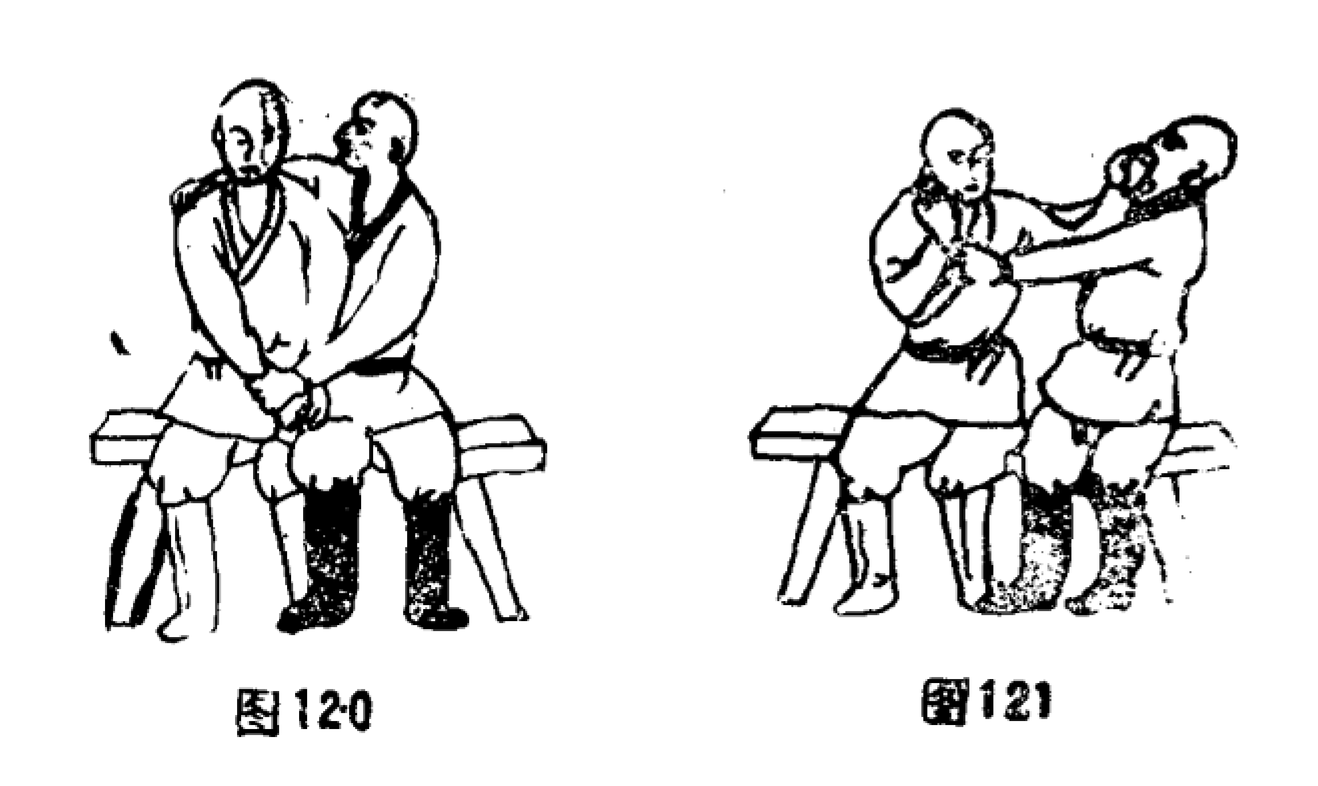


图120　　图121

45．顶肘后扫　坐在凳子上，如乙右手搭甲右肩上，企图搬倒甲，甲可立即出右手擒住乙右手，同时左臂屈肘，用肘尖击乙心窝处，致乙仰身后跌。（图122）



图122

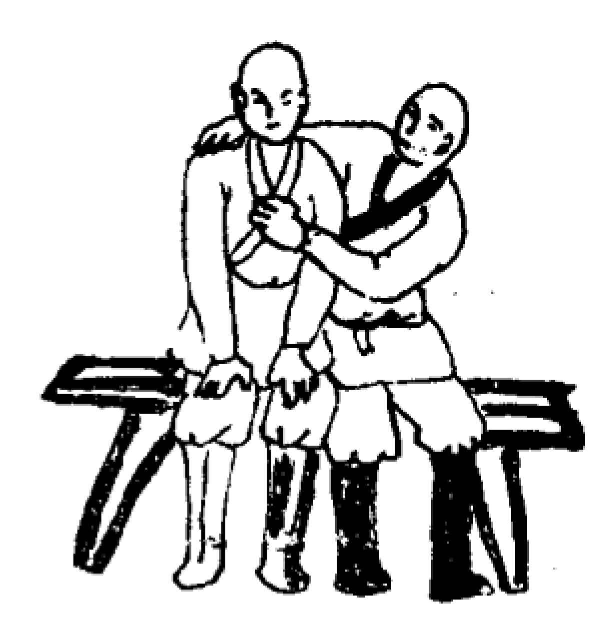


图123

46. 拧腕踏胸 坐在凳子上，如乙出右手抓甲右肩，并用左手抓甲前胸。（图123）甲可乘乙不防，突然出双手擒住乙左手两侧，用力猛拧乙左手腕，致乙仰身倒地。（图124）而后甲拧乙左手腕往上拉，再用左脚踏乙胸肋骨。（图125）

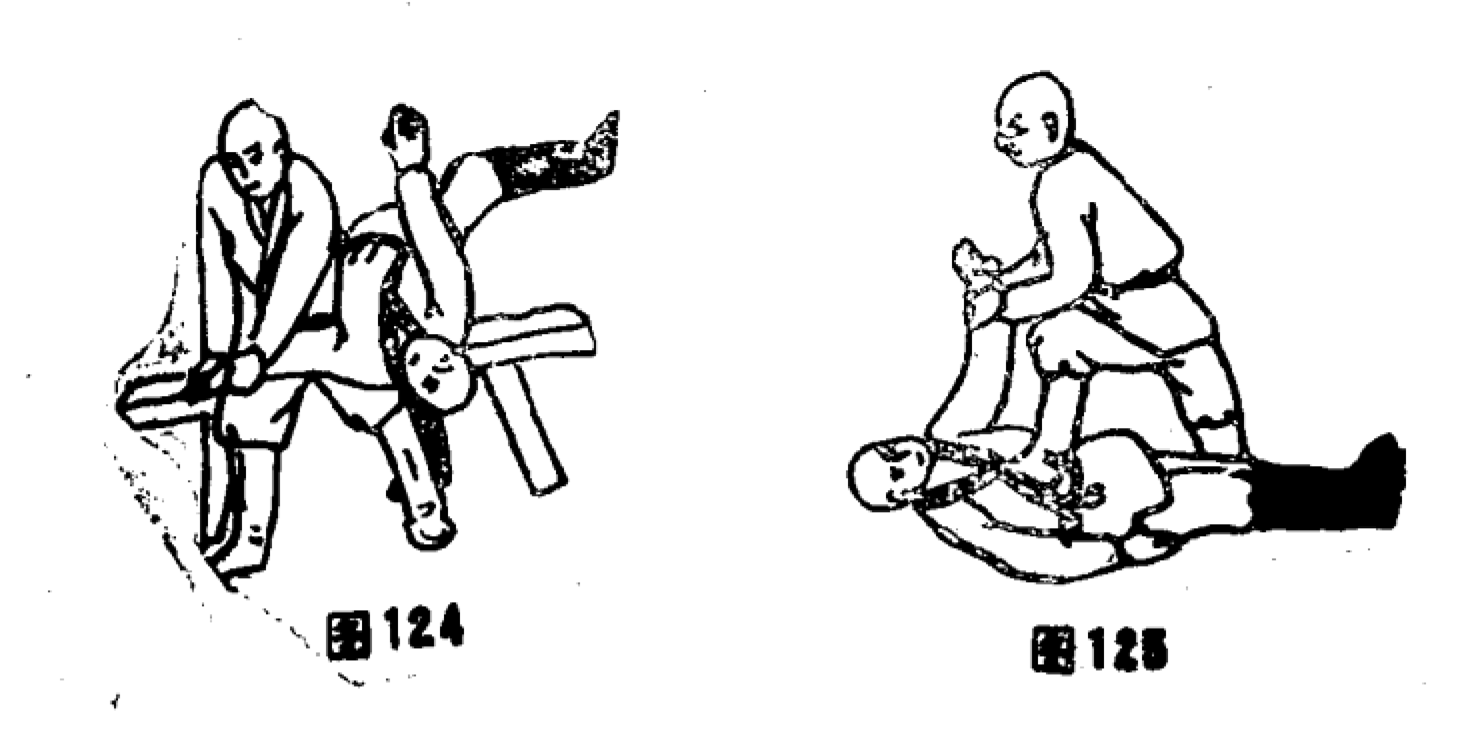


图124　　图125

第三编　少林点穴秘传

第一章　点穴总论

点穴者，为擒拿法之冠，技击法之妙，是少林家传武技之宝囊也。

点穴者，仅以星斗山河之象，沙虫猿鸟之形，据其部位，仿其动作，而演变为拳法奇技，渐而丰增武林之彩。少林僧兵盛达两千时，武技日益高妙，击法日渐出奇。为了门户，必精其术。得之皮毛者，可借新奇而自掩；得其真传者，视其珍异而自秘。如此千年余，至日减奇技，渐而失传。

今日武家，门派众多。昔日仅少林、武当两派。两派之史，少林久远。北齐稠禅师，是少林寺最早的一个武功超群的武僧，为少林拳法的奠基者。武当之祖是张三丰，张氏生于宋代徽宗年间，其武技精奥超群。少林武当，无分轩轻，友合一家，技击有歧。今人评曰：外家少林，内家武当，外家主刚，内家主柔。其实两家都刚柔兼备。凡武家皆含阴阳造化之机，具刚柔互济之道，始足以致实用。否则，纵百炼之钢，亦必有折损之时。

点穴法，其理极精，得真技难。善此技者又互相慎秘而不外传，所以至今能精其法者甚少。

习武者，仅能拳技其名，而不知其法，实令人可惜。点

穴法为制人之武技，与医学紧密相关，其理深奥，非精心研练者，难通其术。先师无不谆告："练点穴之法，必高武德，立苦恒志，几十年如一日，方能获得真功。"

凡习点穴术者，须深知：人之所以能生存，其理在气血调和，阴阳平衡，生机勃勃，欣欣向荣，体皆健壮。若气血失调，则死机潜伏，垂危欲绝。故先师劝后生要常日习武，频练体肢，皆阴阳平衡，气血畅通，骨壮筋柔，全身力宏，益寿延年。

气与血，为人生养命之源，循行全身，永无静止。而经行之道，亦有一定之规，经行之时，亦有一定之序，丝毫不爽，皆有所现。人身十二经三百六十五穴。气血沿经络循环一周，气血必经行一度，其经行则以十二时为准。吾人若悉知此规，施其点穴法，皆能效验。攻者心破，守者心坚，常胜也。

"习武者尚德不尚力"。力虽足以伤人，而人未必心悦诚服。唯德者，力虽逊于人，而人必帖然，此不易之理也。盖武技之精者，一出手即可制敌亡命，而对于生命垂危之人，则略施手法，即可使其复苏。若能杀人，而不能生人者，则谓之死手，无可取也。故学武必先学治生人之道。

"治伤非难勘穴难，用药非难辨症难"。盖治伤者必先认定其所伤之处。究属何伤，究属何穴，然后依其症而定其治法，或用手法而治其外表，或用药物而治其内伤，药到病除，手到复春也。

凡属少室贤徒弟子，学其武，必先重武德。有技无德者，非少林之徒；偏守武德而无技者，蠢才，无用也。少林寺院武僧和寺外皈依门徒，虽武艺超群，却永藏于暗处，从不无故伤人，众人也不知其通武也。

切记先师训，　　葆尚德朱心。
少室真武技，　　莫传恶歹人。
英名芳千秋，　　歹徒臭万年。

一、宗旨

习点穴法，必先识诸穴所在部位，后辨明其起止循经路线，还须知晓各穴位与脏腑、脑颅、气血、五行、阴阳之依存、生克、制约之关系，方能沿其道渐而习悉之。无分春夏秋冬，无分生计贫富，无分畅阻顺逆，苦恒久之，方能学到真功，练成绝技也。

二、用途

一者生人也。偶被歹徒恶技所伤，因气血停滞不能循环，四肢萎滞不能转动，或致不动声思，不省人事，此属内伤。用点穴法医治，能使君愈也。

二者护身也。君出门在外，若遭暴客歹徒之劫，危及生命，可用点穴法解之、破之，而转危为安。

三者健身也。习点穴之方，虽表功在手，但力源在脏。内外发一点，皆动百节内外，全身动也。静者积，积之必滞，疾也；动者通，通畅百节必活，健也。

三、人体总穴概述

人体总穴有365处（秦朝以前）。其中有大穴：108，小穴：257。（包括致命穴和主晕穴）参看人体总穴图1—12。

诸穴大同小异，主晕穴虽不足以制命，亦可使暴客暂时失去抵抗能力；主伤穴可使歹徒断肢、脱臼、出血，即致残

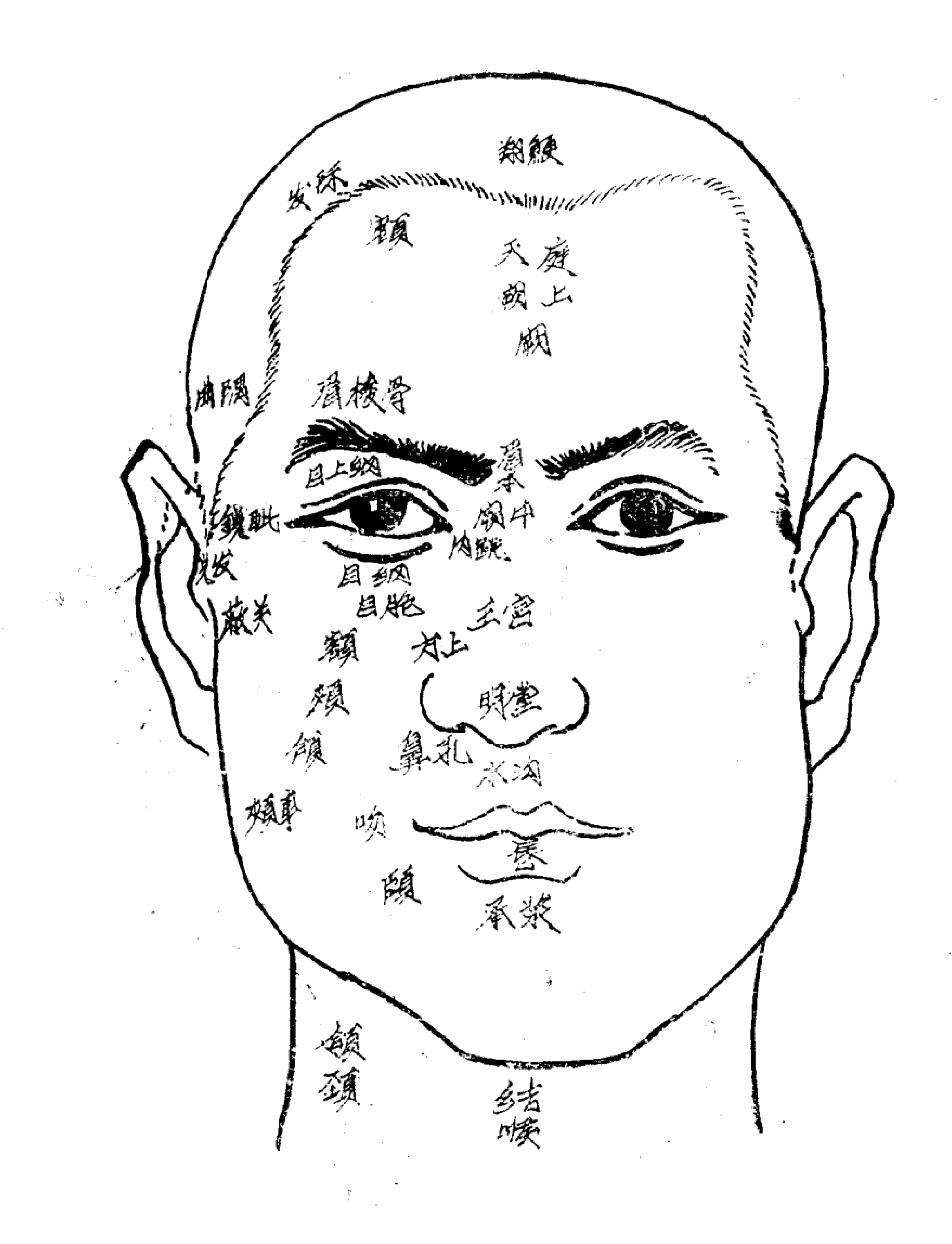


图1. 頭面頸部穴位正面图

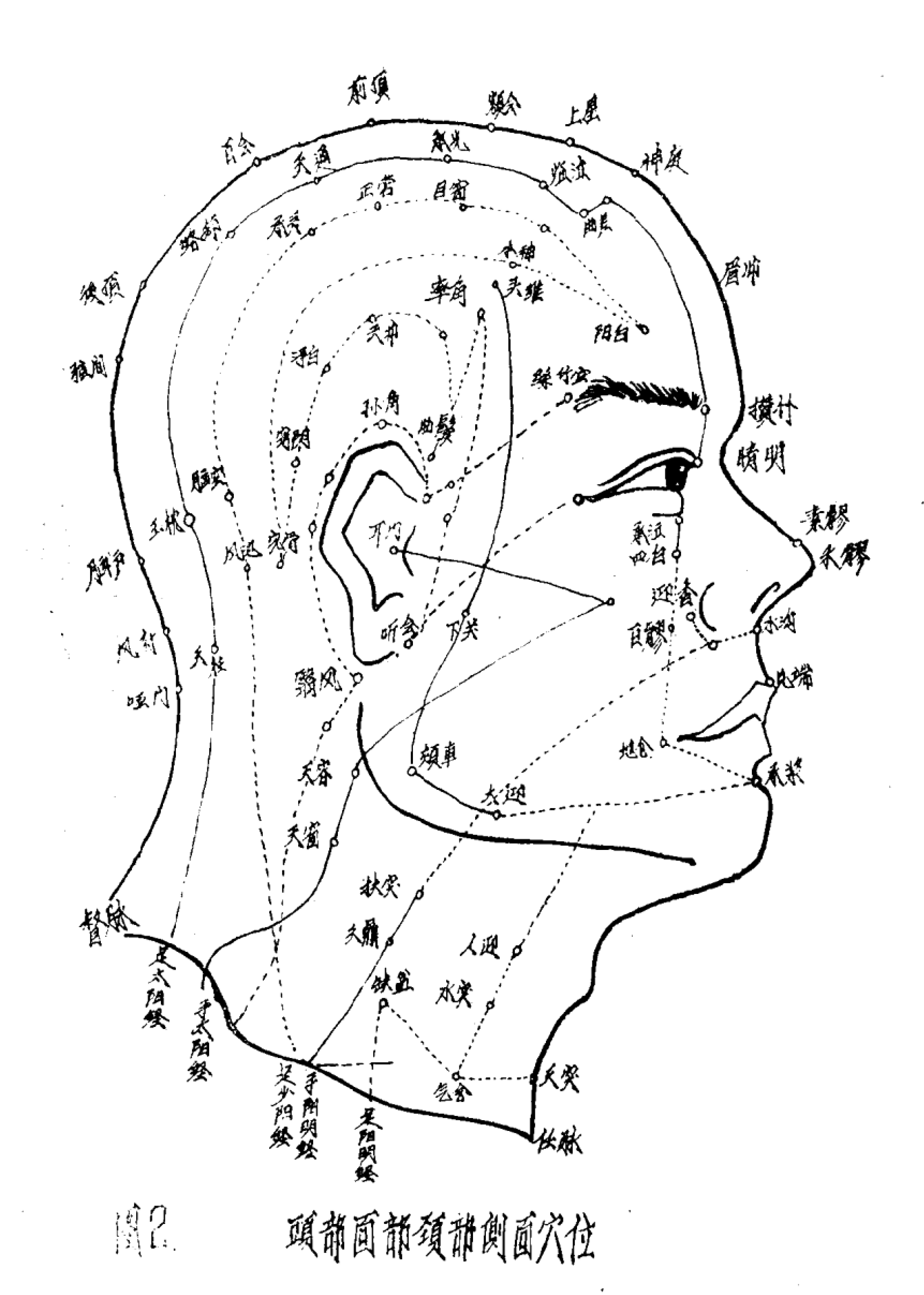


圖2. 頭部面部頸部側面穴位

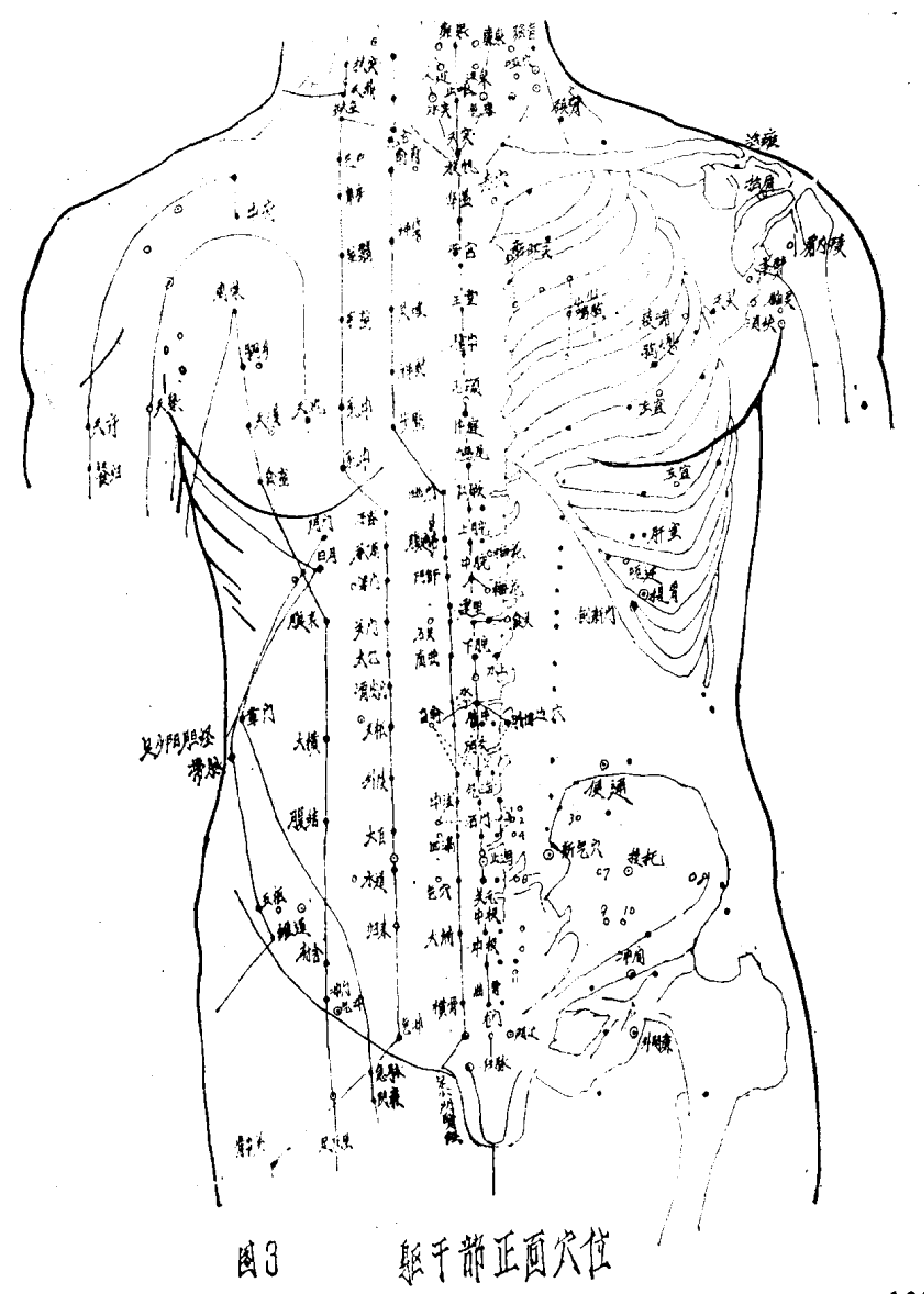

天突
华盖
紫宫
玉堂
膻中
中庭
巨阙
上脘
中脘
建里
下脘
气海
石门
关元
中极
曲骨
周荣
天池
天溪
食窦
期门
日月
腹哀
章门
足少阳胆经
带脉
大横
腹结
五枢
维道
府舍
冲门
气冲
急脉
阴廉
太乙
天枢
外陵
大巨
水道
归来
中注
四满
气穴
大赫
横骨
便通
新气穴
提托
冲间
维胞
肩内陵

图3　　躯干部正面穴位

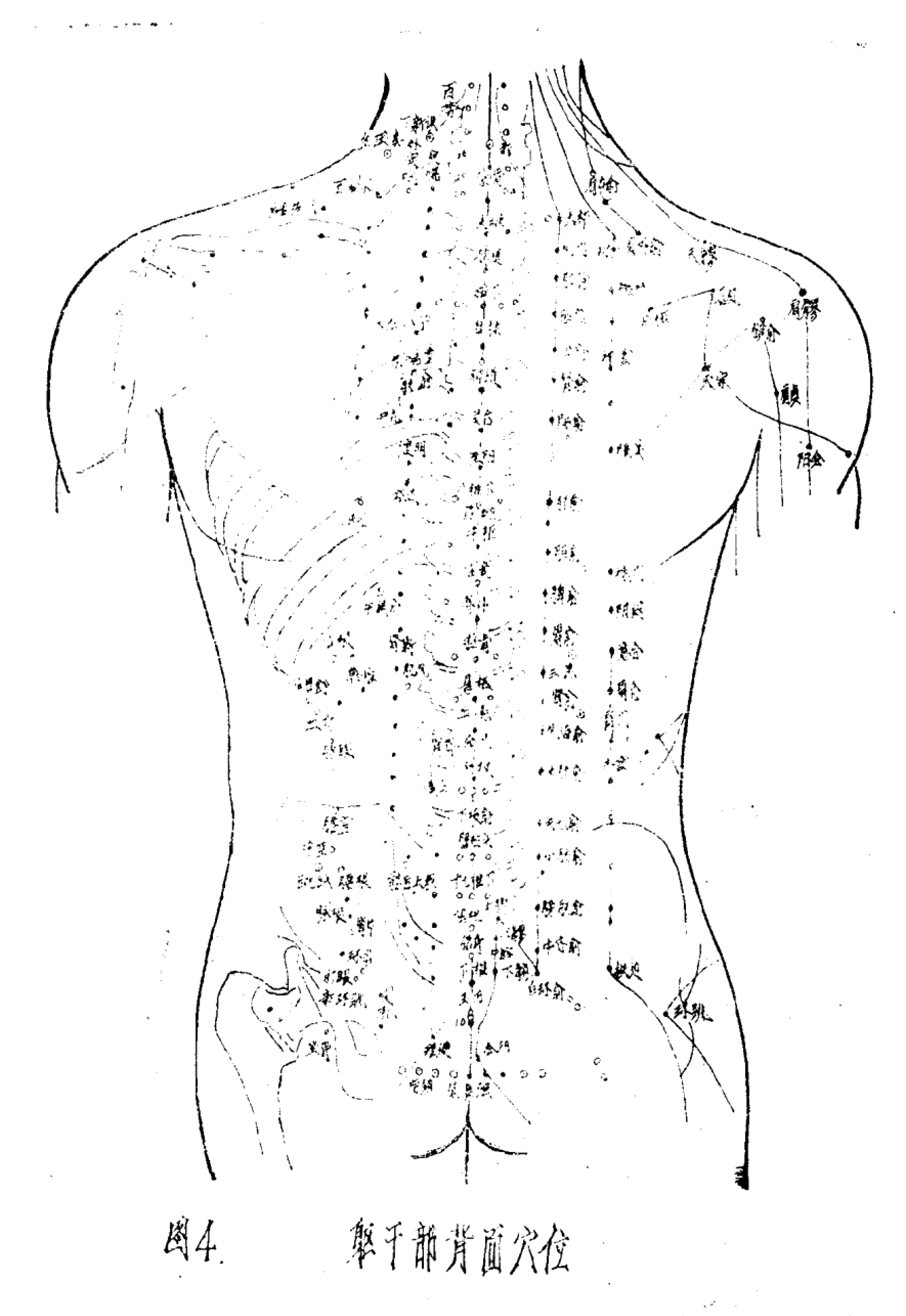
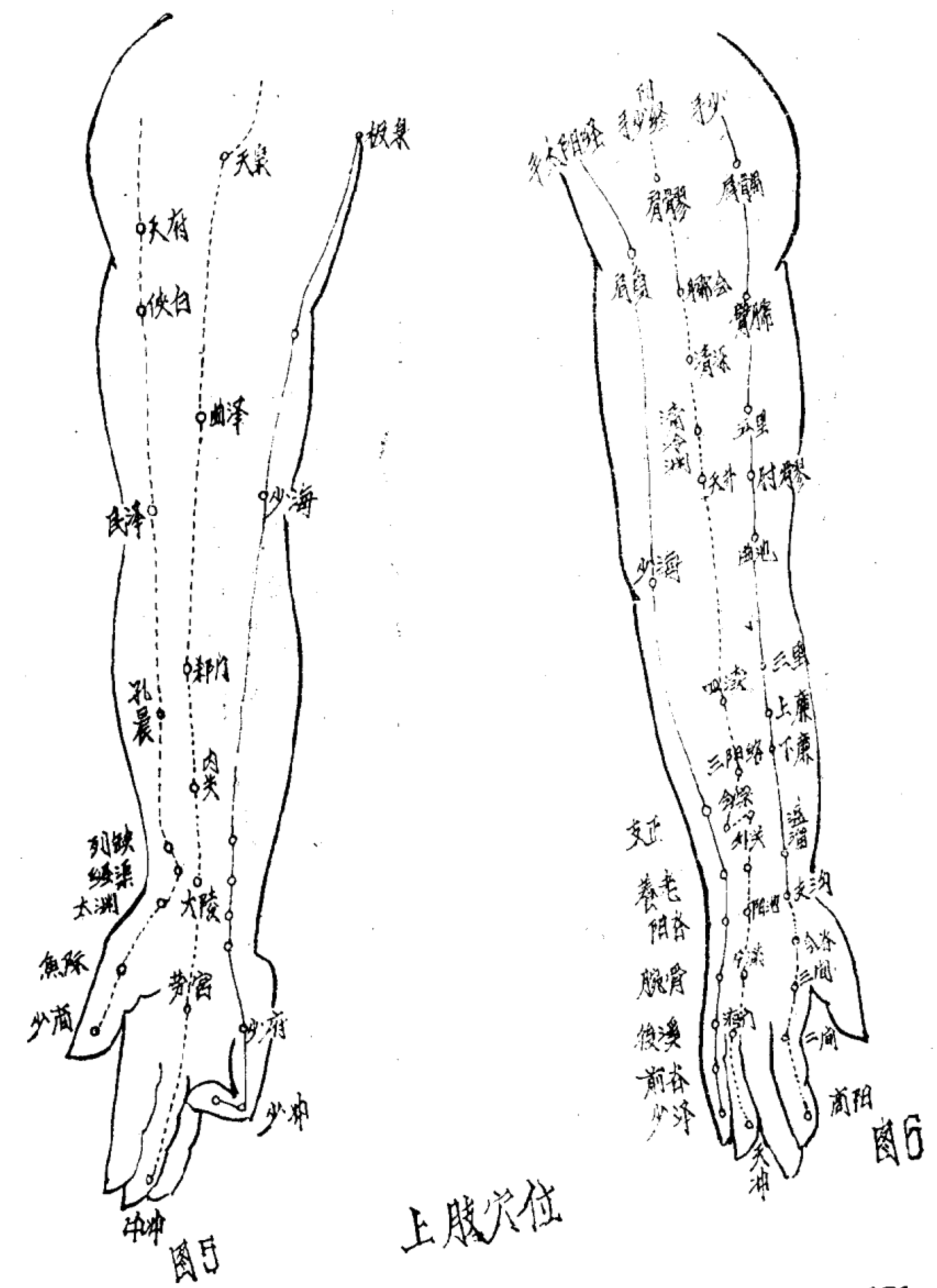


圖4. 軀干部背面穴位


极泉
天泉
天府
侠白
曲泽
尺泽
少海
郄门
孔最
内关
列缺
经渠
太渊
大陵
鱼际
劳宫
少商
少府
少冲
中冲
图5
手太阳经
肩髎
肩髃
肩贞
臑会
臂臑
消泺
清冷渊
五里
天井
肘髎
小海
曲池
三里
四渎
上廉
三阳络
下廉
会宗
外关
温溜
支正
养老
支沟
阳谷
阳池
中渚
三间
腕骨
阳溪
液门
二间
後溪
前谷
少泽
商阳
关冲
图6

上肢穴位

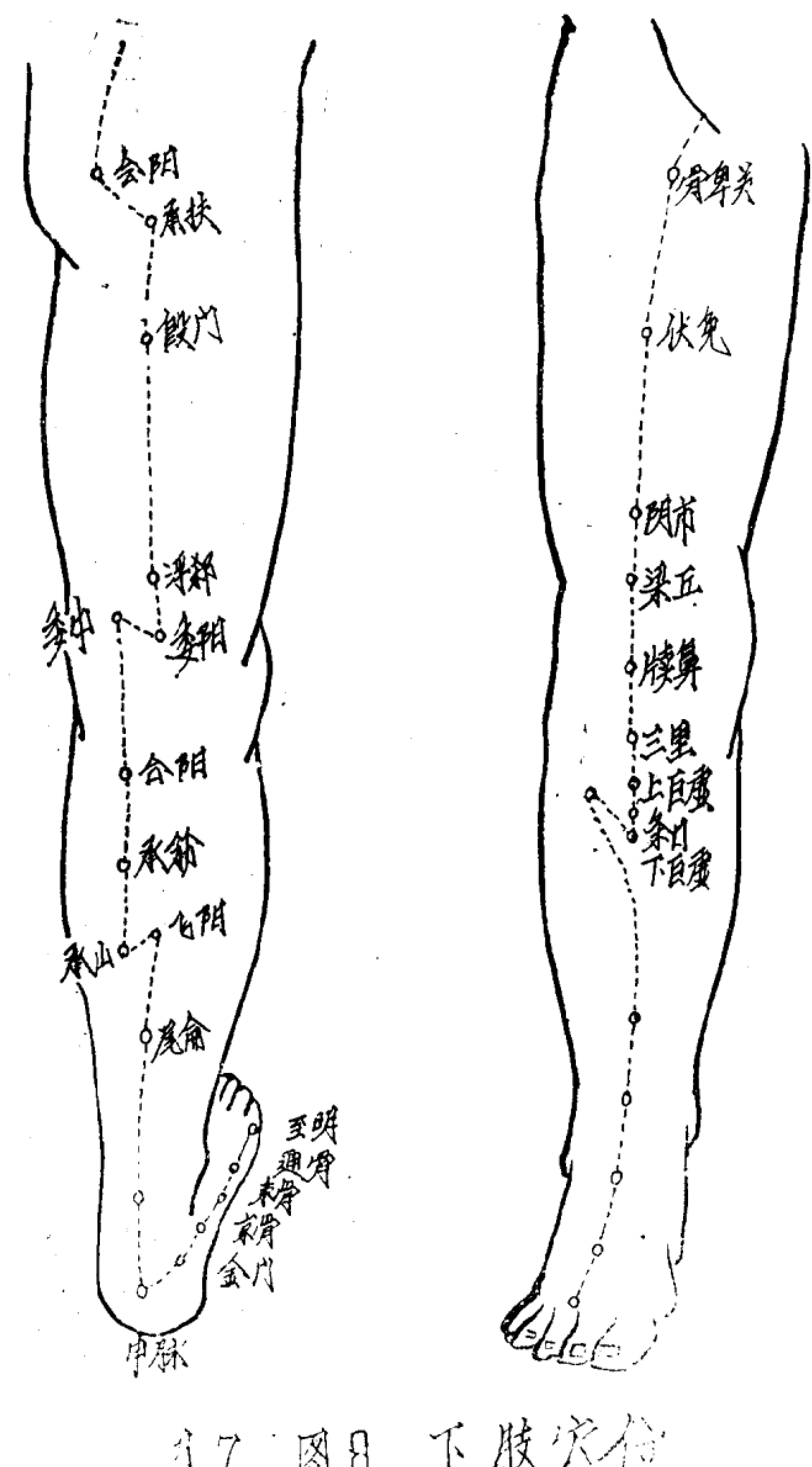

会阴
承扶
殷门
浮郄
委中
委阳
合阳
承筋
飞阳
承山
昆仑
至阴
通骨
束骨
京骨
金门
申脉
髀关
伏兔
阴市
梁丘
犊鼻
三里
上巨虚
条口
下巨虚

图7 图8 下肢穴位

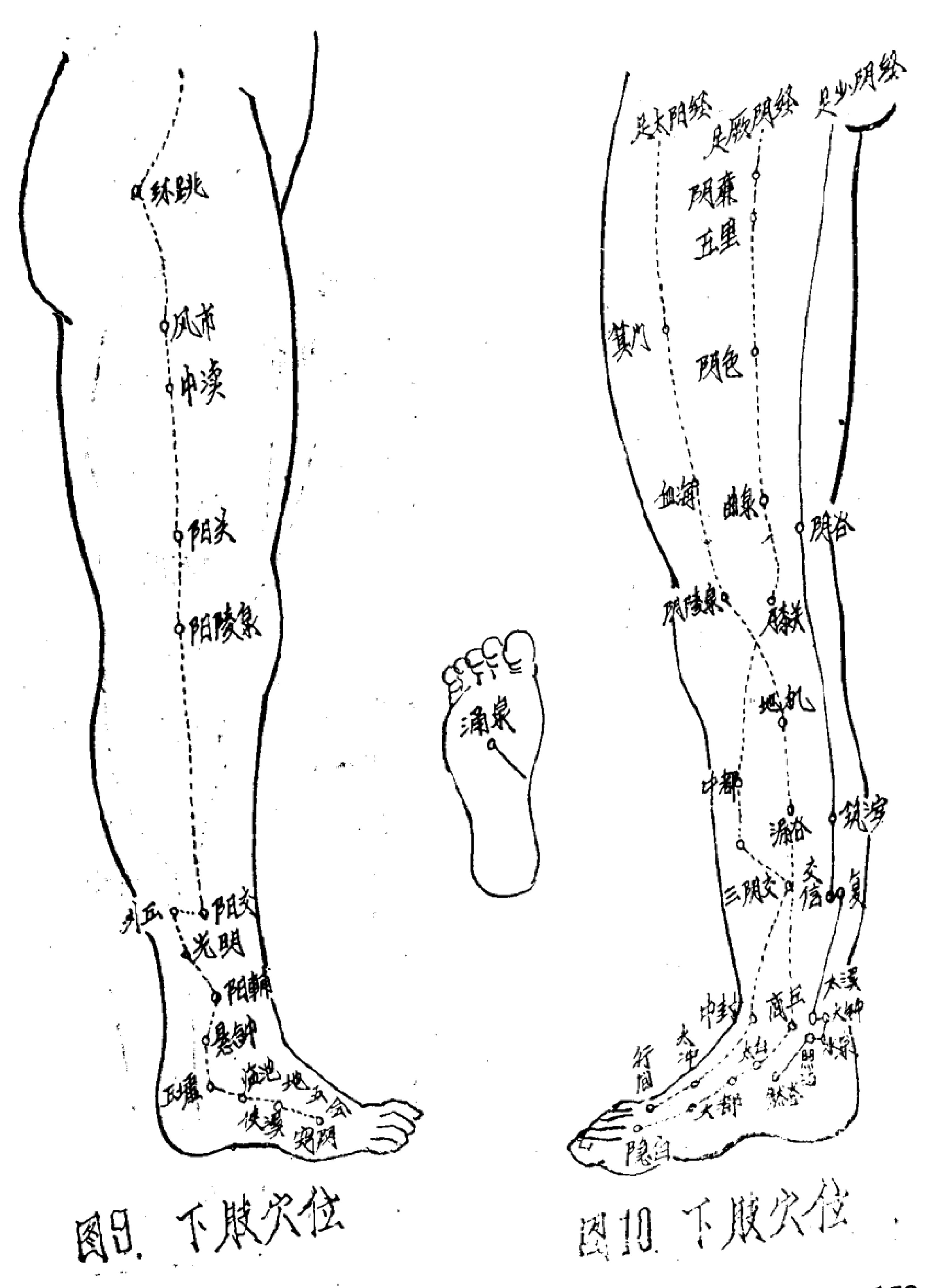


图9. 下肢穴位

图10 下肢穴位

髀关
伏兔
阴市
梁丘
犊鼻
足三里
上巨虚
条口
丰隆
下巨虚

图11　下肢穴位

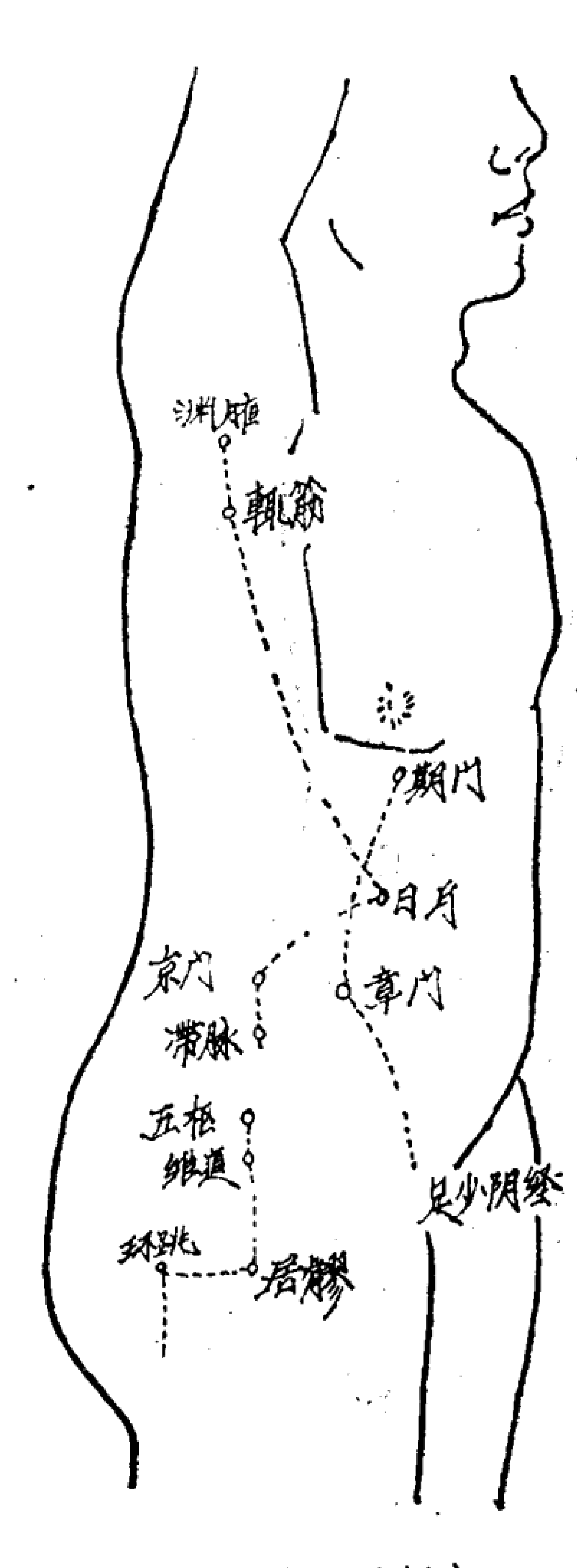


图12　躯干侧面穴位

也：主死穴，即致命也，此法万遇不得施也。

习点穴之法，获真功者虽少，但也并非万难，“铁梁磨绣针，功到自然成”。然而，失德者、无志者，从无成也。少室历代先师遗训益教旨：“劝君习 武尚德葆侠， 练体健身，切莫无故伤人也。”

四、十二经穴气血流注解

1、手太阴肺经（左右共22穴）

穴歌：

手太阴肺十一穴　　中府云门天府诀
侠白尺泽孔最存　　列缺经渠太渊涉
鱼际少商如韭叶　　左右二十二孔穴

流注线：此一经起于中府，终于少商。

脉起中焦，下络大肠，还循胃口；上膈属肺。从肺系横出腋下，循臑内行少阴心主之前， 下肘中， 循臂内上骨下廉、入寸口、上鱼、循鱼际出大指端。其支者，从腕后列缺穴，真出次指内廉出其端。交手阳阴也。多气少血。寅时注此。

2、手阳明大肠经（左右共40穴）。

穴歌：

手阳明穴起商阳　　二同三间合谷藏
阳溪偏历温溜长　　下廉上廉手三里
曲池肘髎五里近　　臂臑肩髃巨骨当
天鼎扶突禾髎接　　鼻旁五分号迎香

流注线：此一经起于商阳，终于迎香。

其脉起于大指次指之端，循指上廉出合谷两骨之间，上入两筋之中。循臂上廉。入肘外廉，上循臑外前廉、上肯，

出髃骨之前廉，上出柱骨之会上，下入缺盆、络肺、下膈，属大肠；其支者，从缺盆上颈贯颊，入下齿中，还出挟口，终人中——左之右、右之左——上挟鼻孔、循禾髎、迎香而终，以交于足阳明也。此经气血俱多，卯时气血注此，受手太阴之交。

3、足阳明胃经（左右共90穴）

穴歌：

四十五穴足阳明　头维下关颊车停
承泣四白巨髎经　地仓大迎对人迎
水突气舍连缺盆　气户库房屋翳屯
膺窗乳中延乳根　不容承满梁门起
关门太乙滑肉门　天枢外陵大巨存
水道归来气冲次　髀关伏兔走阴市
梁丘犊鼻足三里　上巨虚连条口位
下巨虚跳上丰隆　解溪冲阳陷谷中
内庭历兑经穴终

流注线：此一经起于头维，终于历兑。

脉起于鼻交人中，旁约太阳之脉，下循鼻外，上入齿中，还出挟口、环唇，下交承浆，欲循颐后下廉，出大迎，循颊车、上耳前，过客主人，循发际至额颅；其支别者，从大迎前下人迎；循喉咙入缺盆，下膈，属胃，络脾；其直行者，从缺盆下乳内廉，挟脐入气冲中；其支者，起胃下口，循腹里，下至气冲而会，以下髀关，抵伏兔，下入膝膑中，下循胻外廉，上足胻，入中指外间；其支者，下膝三寸而别，以下入中指外间；其支者，别胻上，入大别，出其端，以交于太阳也。多血多气，辰时气血注此。

4、足太阴脾血（左右共42穴）

穴歌：

二十一穴脾中州　　隐白在足大指头
大都太白公孙盛　　商丘三阴交可求
漏谷地机阴陵穴　　血海箕门冲门开
府舍腹结大横排　　腹哀食宝连天溪
胸乡周荣大包随

流注线：此一经起于隐白，终于大包。

脉起大指之端，循指内侧肉白际，过核骨后，上内踝前廉，上端内，循胻骨后，交出厥阴之前，上循膝股内前廉，入腹，属脾络胃，上隔，侠咽，连舌本，散舌下；其支别者，复从胃别上隔，注心中。少血多气，巳时气血注此。

5、手少阴心经（左右共18穴）

穴歌：

九穴午时手少阴　　极泉青灵少海深
灵道通里阴郄邃　　神门少府少冲寻

流注线：此一经起于极泉，终于少冲。

脉起心中，出属心系，下隔络小肠；其支者，从心系，上侠咽，系目；其真者，复从心系却上肺，出腋下，下循臑内后廉，行太阴心主之后，下肘内廉，循臂内后廉，抵掌后锐骨之端，入掌内后廉，循小指之内，出其端。多气少血，午时气血注此。

6、手太阳小肠经（左右共38穴）

穴歌：

手太阳穴一十九　　少泽前谷后溪敛
腕骨阳谷养老绳　　支正小海外辅肘

肩贞臑俞接天宗　　髎外秉风曲垣首
肩外俞连肩中俞　　天窗乃与天容偶
锐骨之端上颧髎　　听宫耳前珠上走

流注线：此一经起于少泽，终于听宫。

脉起小指之端，循手外侧上腕，出踝中直上，循臂骨下廉，出肘内侧两骨之间，上循臑外后廉，出肩解，绕肩胛，交肩上，入缺盆，络心，循咽下膈抵胃，属小肠；其支者，从缺盆贯颈上颊，至目锐眦，却入耳中；其支别者，别循颊上颌抵鼻，至目内眦也。多血少气，未时气血注此。

7、足太阳膀胱经（左右共134穴）

穴歌：

足太阳经六十七　　睛明目内红肉藏
攒竹眉冲与曲差　　五处上寸半承光
通天络却玉枕昂　　天柱后际大筋外
大杼背部第二行　　风门肺俞厥阴四
心俞督俞膈俞强　　肝胆脾胃俱挨次
三焦肾气海大肠　　关元小肠到膀胱
中膂白环仔细量　　自从大杼至白环
各各节外寸半长　　上髎次髎中髎下
一空二空腰髁当　　会阳阴尾骨外取
附分侠脊第三行　　魄户膏肓与神堂
意喜膈关魂门九　　阳钢意舍与胃仓
肓门志室胞盲续　　二十椎下秩边场
承扶臀横纹中央　　殷门浮郄到委阳
委中会阳承筋是　　承山飞扬踝附阳
昆仑仆参连申脉　　金门京骨束骨忙

通谷至阴小指旁

流注线：此一经起于睛明，终于至阴。

脉起目内眦，上额交巅上；其支者，从巅至耳上角；其直行者，从巅入络脑，还出别下项，循肩膊内侠脊抵腰中，入循膂，络肾属膀胱；其支别者，从腰中下贯臀，入腘中；其支别者，从膊内左右别，下贯胛，侠脊内，过髀枢，循髀外后廉，下合腘中，以下腨贯内，出外踝之后，循京骨至小指外侧端。多血少气，申时气血注此。

8、足少阴肾经（左右54穴）

穴歌：

足少阴穴二十七　涌泉然谷太溪溢
大锺水泉通照海　复溜交信筑宾实
阴谷膝内附骨后　以上从足走至膝
横骨大赫联气穴　四满中注盲俞脐
商曲石关阴都密　通谷幽门寸半辟
折量腹上分十一　步廊神封膺灵墟
神藏彧中俞府毕

流注线：此一经起于涌泉，终于俞府。

脉起小指之下，斜趋足心，出然谷之下，循内踝之后，别入跟中，上腨内，出腘内廉，上股内后廉，贯脊、属肾，络膀胱；其直行者，从肾上贯肝膈，入肺中，循喉咙侠舌本；其支者，从肺出络心，注胸中。多气少血，酉时气血注此。

9、手厥阴心包络经（左右共18穴）

穴歌：

九穴心包手厥阴　天池天泉曲泽深

郄门间使内关对　　大陵劳宫中冲侵

流注线：此一经起于天池，终于中冲。

脉起胸中，出属心包，下膈，历络三焦；其支者，循胸出胁，下腋三寸，上抵腋下，下循臑内，行太阴、少阴之间，入肘中，下臂，行两筋之间，入掌中，循中指出其端；其支别者，从掌中循小指次指出其端。多血少气，戌时气血注此。

10、手少阳三焦经（左右共46穴）

穴歌：

二十三穴手少阳　　关冲液门中渚旁
阳池外关支沟正　　会宗三阳四渎长
天井清冷渊消泺　　臑会肩髎天髎堂
天牖翳风瘈脉青　　颅息角孙丝竹张
和髎耳门听有常

流注线：此一经起手关冲，终于耳门。

脉起手小指次指之端，上出次指之间，循手表腕，出臂外两骨之间，上骨肘，循臑外，上肩，交出足少阳之后，入缺盆，布膻中，散络心包，下膈，遍属三焦；其支者，从膻中上出缺盆，上项，侠耳后直上，出耳上角，以屈下颊至颌；其支者，从耳后入耳中，至目锐眦。多气少血，亥时气血注此。

11、足少阳胆经（左右共88穴）

穴歌：

少阳足经瞳子髎　　四十四穴行迢迢
听会上关颌厌集　　悬颅悬厘曲鬓翘
率谷天冲浮白次　　窍阴完骨本神邀

阳白临泣目窗辟　　正营承灵脑空摇
风池肩井渊液部　　辄筋京日月门标
带脉五枢维道续　　居髎环跳风市招
中渎阳关阳陵穴　　阳交外丘光明宵
阳辅悬钟丘虚外　　足临泣地五侠溪
第四指端窍阴毕

流注线：此一经起于瞳子髎，终于窍阴。

脉起目锐眦，上抵头角，下耳后，循颈，行手少阳之前，至肩上，却交出手少阳之后，入缺盆；其支者，从耳后入耳中，走耳前，至目锐眦后；其支者，别目锐眦下大迎，合手少阳，抵颇下，加颊车，下颈，合缺盆，下胸中，贯膈，络肝属胆，循胁里，出气冲，绕毛际，横入髀厌中；其直者，从缺盆下腋，循胸，过季胁，下合髀厌中，以下循髀阳，出膝外廉，下外辅骨之前，直下抵绝骨之端，上出外踝之前，循足跗上，入小指次指之间；其支者，别跗上，入大指，循歧骨内出其端，还贯入爪甲，出三毛。多气少血，子时气血注此。

12、足厥阴肝经（共26穴）

穴歌：

一十三穴足厥阴　　大敦行间太冲侵
中封蠡沟中都近　　膝关曲泉阴包临
五里阴廉羊矢穴　　章门常对期门深

流注线：此一经起于大敦，终于期门。

脉起大指聚毛之际，上循足跗上廉，去内踝一寸，上踝八寸，交出太阴之后，上腘内廉，循股、入阴中，环阴器，抵小腹，侠胃，属肝。络胆，上贯膈，布胁肋，循喉咙之

后，上入颃颡，连目系，上出额，与督脉会于巅；其支者，从目系下颊里，环唇内；其支者，腹从肝，别贯膈，上注肺。多血少气，丑时气血注此。

五、点穴指要诀

习武点穴，必须熟知气血经行之途径，及按时流注入处。以上所论，仅十二经穴及十二时晨气血循行流注线，不及于全身各穴。凡练点穴者，应知某时气血流注于某经，其经之主穴又属何处，依时晨相距之长短，不难推想而知其所在，此亦如远行者计行程也。习点穴者，若单凭歌诀而诵或刻于脑而不灵其意识，不下苦恒之功探讨研究，则一无所知，难以成才也。所以练习此功者，不仅要熟知各经、各穴之部位，而且要对周身气血循行之理亦作深奥之探讨。然后合并而揣摸之，方能豁然贯通，无论何时何地出手点穴，发无不中，百战百胜。

1、取穴歌诀：

点法必先通其取　　骨度分寸皆适应
局部定寸若干份　　长宽一伤亦一寸
无分老幼或男女　　骨度分寸取穴存
一二节间定一寸　　指中横宽亦寸半
拇指首节定一寸　　皆用男女定全身
悉知要害点穴位　　百击百中功夫真

2、血头行走穴道歌：

周身之血有一头　　日夜行走不停留
遇时遇穴若伤损　　一七不治命要休
子时走在心窝穴　　丑时需向泉井求
井口是寅山根卯　　辰到天心巳风大

午时却与中原会　　左右蟾宫在未流
风尾属申屈井酉　　丹肾俱为戌时位
六宫直等亥时来　　不教乱缚斯为贵

又曰：

天门晕在地　　尾子不还乡
两肋丢开手　　腰眼笑杀人
太阳并脑后　　悠忽命归阴
断梁无接骨　　脐下急身亡

3、点穴练功指要：

少林点穴法　　妙计威天下
要得此真机　　先习运气法
收气聚气海　　出手丹田发
还需调四梢　　全身归脑纳
四两拨千斤　　足弹山倒塌
手推铁墙倒　　妙在施气法
莫望苦恒志　　练出血汗洒
拔星伴日月　　暑寒时不差
子继亥日来　　深夜指插沙
三载穿墙壁　　五载石开花
十载劈碎石　　点穴才成家

4、十二时辰气血所注之穴：

子时注人中　　丑时注天庭
寅时注齐空　　卯时注大杼
申时注丹田　　酉时注四海
戌时注下阴　　亥时注涌泉
辰时注太阳　　巳时注上仓

午时注脉腕　　未时注七饮

5、**十二时辰气血流注歌：**

寅时气血注于肺，　　卯时大肠辰时胃，
巳脾午心未小肠，　　胱胱申注酉肾注，
戌时包络亥三焦。　　子胆丑肝各定位。

6、**会穴歌：**

腑会中脘，脏会章门，
筋会阳陵，髓会绝骨，
血会膈俞，骨会大序，
脉会太渊，气会颤中。

7、**五脏募穴歌：**

中府肺之募，巨厥心募拴，
期门肝募然，章门脾募关，
京门为肾募，五募主命弦。

第二章　习点穴的三层功夫

第一节　第一层功夫

“点穴容易识穴难”。点穴之法主要在于熟知全身各穴，不但能言其所在，而且能瞑目抚之。否则，如盲人看马。识穴必须认真准确，丝毫无差。具体练法是：

习点穴之法，必须先明确十二经之穴名，再熟悉各穴之

位置，经络与脏腑的关系，其具体练法是：取较坚硬的木材，刨光，制一木人，身上先绘标出某一经的诸穴，循其经络点其穴位，每日3～5次，每次3～6回。熟悉之后，改为夜晚点之，继练月余。若能在暗处点中，初艺则成，可另换一经，依上法习之，依次增加。将人身全部穴位练熟后，可合并通练，练到能在暗处准确地点中全身诸经百穴者，功则已就。

人身之穴位占面积极小，所点击之面积只不过2、3分也，所以初练时千万不可疏忽大意，误此为彼或误彼为此。练时应由少到多，由简到繁，着力应由轻到重，时间应由短到长，苦恒点练。

习点穴之法，无论制人或救人皆身须有真功，手有高技。否则，制敌人反而被敌所制，救人反而贻误人。

古人云：

点者出手暴客残，　　应指倒地一刹间，
我若失技反被擒，　　他借我力杀人便。
制人必先学救法，　　误伤良君可复原，
能制无解非真功，　　还须从头把功练。

习点穴法，虽力在指，但要牢记“脑与心合，心与力合，力与气合，手与眼合，技与巧合”，“阴阳归一，五行求本，本为力气”，“力气之本。仍为气血，气血密依”，“血为气之母，气为血之帅”，“气顺血行快，血壮气充盈”。所以，习点穴者还需增加营养以宜壮血，苦练气功以宜发力。

习点穴法，切要“识透穴理”。凡学者必须细心体会，随时习练，不拘形式，如床头、桌前、地边、途中等均可

练。经常摸索点穴之理，依理推之，逐穴求之，必有所得。如气血之头在某时应在何穴，在某时经流何穴，始自何时几刻，又终止于何时等，皆须精推细摸，了如指掌。

习点穴之法，还须深知气血循行，行之某经是逆行还是顺行，是向上还是向下，是向左还是向右等等，都必须辨其明，知其详，方能得心应手，点之即中。若误其前后，或误其左右、上下，则都不能奏效。

习点穴法，还应熟知人体诸经的血液循行轨道及其变化，血液循行在何时经何经络，注入何穴，顺逆疑滞，缓急多少等。

点穴之妙，在于选中穴位，击中要害，灵在眼疾手快，视其准，点其速，力之雄，无不妙也。百点百中，点中要害。若无真功，皆会点偏穴位，着手是空，不仅不制于对方，反而给对方开了一个缺口，被对方击中。空穴之意另有一说，即“气未到，血已过”。换句话说，就是未点在气血头上，任你指头上很有功夫，也难奏效。因气血之循行和气血之头所注入各经穴的时刻、路线，都是有一定规律的，所以习点之法应深知气血循行的路线及气血循行之头，方可点之即效，制于敌人。

先师云：“气血头者五枝也，上下两枝，左右两枝，正中前一枝。”以正中一枝诸穴者，最为要害。出手点时，应视准而力猛，中者必应。气血还有正头和直头之说，气血正头为猛，气血直头为冲。其实都是指正中前一枝诸穴而言，仅说法不一。

歌诀曰：

点穴之妙在血头，何时点打须追求。

何时正头注何处，何时气血经穴流。

五枝血头须详辨，丝毫偏误不可有。

更考时辰多幻变，悉知五枝血注头。

切记交手抢直头，若失良机命要休。

劝君切莫忘练气，点穴无气功白丢。

习点穴法，应讲实效，其秘法有三：一则精悉经络、穴道和气血循行之理，二则深知气血流注与五行、天时的关系，三则熟读并牢记先师所著的点穴诸决。

习点穴法，还必须采用考问法，来验证自已所学之法。何者正，何者误，何者优，正者持之，误者改之，良者杨之。其考问之法有四：

1、考问穴位

制一木人，绘出人体全部穴位，用手指或教尺指点木人诸穴，学者一一答之。教者可先问致命穴，次问大穴，最后问小穴。也可先考问经穴，次考问经外奇穴，或任意考问。

2、考问经络

仍以木人考之。在木人体表绘出经络和奇脉，教者考学者：伤人者点何经络？此经络引连何脏？流点者当时有何症象？救治者用何手法、何药？效果如何？等等，逐经逐穴逐日考问。

3、考问人体之气血、诸穴与脏腑之关系

习点穴之法，必须深考人体的气血循行、肢体百穴与五脏六腑的密切关系。对气血某时循行流注何穴、路线，某穴与某脏某腑的生理关系。都必须了如指掌，对答如流，方能于出手点打时，选中要穴，百发百中。

4、考问才德

拳谱曰："对于不守寺规与门外无德之门徒，概不传点穴之技，对一般徒众虽可授之点穴平法，但切不可传致命要穴与制人之妙"。

历传武僧在授徒时都严行法规，慎重行事。凡对随徒未经十年之考和具备高尚德行的门徒，概不传授点穴法技，亦免暴徒得技，损国害民。另对只有德而无真才的门徒，也不传艺，亦免半途而废或知而半解，无济于事，名损山门武威。对久经考问确德才兼备的贤徒，定诚恳授艺，扶植成才。

良师教徒要严守三则：其一，平日与人交手不可乱点要害穴位。其二，遇到死穴，点时要有分寸，不可冒点；其三，持之以恒，刻苦研练，不可半途而废。困难再大也要坚持到最后成功。

第二节　第二层功夫

点穴之法，不同于拳打脚踢，克敌制胜，全靠一指之功。劲有硬度，触于硬物，易于破伤皮肉，初学者，更是如此。奉劝初学练点穴之法者，不要心急，更不可无规乱练，应在良师训教下，循序渐进。

歌诀曰：

初习点穴莫心急，循序渐进守规矩。

不可无章乱点打，免得流血伤身体。

尊师训练即妙方，点穴真功名列一。

习点穴者，经过对第1层功夫的学练之后，就要转入第

2层功夫的学习，即指功。

1、点木物

初练时，宜在较软的物具上练，如桐木板、腐木等。其具体练法是：持金针指或金剪指缓缓点，每日3～5次，每次15～30下。3个月后，可逐渐加重指的劲力，其点法由缓变猛，每日5～7次，每次30～50下。练3～5个月后，自感点指有劲而点物不痛时，可改为点练较硬的木板，如杉木板、椿木板等。

2、点石物

经过一段苦练点木物之后，指端逐渐坚实，则可开始练指点石。以点指指端向平滑坚硬的石头上点练，点劲由轻到重，点时由短增长，点次由少增多。若感到指头痛疼或肿胀，可以酌情减力、减时、减次数，切不要终止练功。练至两个月后，痛苦亦能日渐消除。此时可换在较粗糙而无芒角的坚硬石头上点练，每天不少于300下。这样苦练3～5年可获显效。

3、点沙袋

袋中填入散沙，约1尺2寸厚，以点指点插之，每天点插360下。练功3年，倾出散沙，填入小石粒，约5寸厚，再练功3年，改填入铁砂，每天练点指单点380下；再练3年后，加至500下，继续练3年，再去掉铁砂，换成铁屑，加倍研练。铁屑多尖棱，易伤指头皮肉，特别当心。但也不能因受皮肉之苦而停止研练。先师云："不惜流血痛，自能成真功"。"有志定成才，苦可育英雄。"

练点沙袋之功，约时3年，以肉指点打土块、木材等硬物亦获奇效，若去点打人身，功效令人惊赞。

4、练顶劲

运一臂之全力，贯注于指端去按点硬物者，为顶劲也。顶劲的练法仍由软到硬。先运气变力，再点打其物 。 用力时，由轻到重，逐渐增之，至力尽而略停，继续进行。每天以300——500下为宜，天天点练，不可中断。

体弱者，可以戴指帽（用3层白粗布制成）点练，先点五谷、砂粒，再更换成腐木，逐渐变成点练硬木、墙壁、石头，甚至铁物。

5、练抓劲

抓劲即大拇指、食指和中指并用抓点制人的功法。其法是以食指为中点的重力，大拇指和中指先抓后点，辅助食指去点抓制人的方法，亦有独特之处。其练法是：拇、食、中3指的末节向内稍屈，似鹰咀状，形如圆锥，锐如枪茅，尽3指之力，紧紧扣之，用至全身锐力尽也。每日练抓握实物3——5次，每次100——250握。依次苦练3——5年，皆可成功矣。

苦练此功成就，出手抓住对方要害部位，弹指用力，可将对方触处抓烂。初练者可先练抓土块、水果，有一定功夫后，再研练抓握砖头、石头等硬物。体弱或可练 抓砂 、球（用白布缝成球形小袋,内填满砂粒,缝好），每日2——3次，每次30——50握。体壮者可练抓木棒 、铁杆、酒罐 等（内装铁砂或铁片）。

以上所谈诸法，皆属外层功夫，点指非粘人身者，难以奏效，凡有志者亦非难之事。但闻有点打不着人身者而能制于人的内层功夫，此功夫仅闻而未见实，闻之就感不难，练成功夫则是难上加难，极难也。

练点穴功夫，有时亦有误伤或被别人无意致伤者，必须及时治疗，用药水洗之。如能在练功之前浸洗1次，可防意外。其药方是：生半夏、生南星、羌活、青皮 、辣椒 各30克，川芎、象皮、乳香、鹿角、茄皮、紫草、当归各45克，大附子、黄蜂窝各6克、川椒1两 ，鹰爪1对 ，青 土120克，老醋5斤。

以上诸药，置沙锅内同煎去渣。放温时，将两手放入盆内浸洗之，待药汁生效，自感温气在体内如蚁行之时，出手擦干，然后练功。

此方可以防患，有舒筋活血和通络之功，有壮血益气和强髓健骨之能，为练点穴功夫的良方。适于练点石、插沙等外层功夫。

又方：风仙花草一株，桑枝1两，桃树枝1两，鹿角1两，象皮5钱，红花、桃仁、赤芍各8钱，云木香3钱，青皮、广陈皮各3钱，草乌、川乌各4钱。煎法用法和效果同上方。

6、点打功夫

练点打之功，应结合认穴、识别经络、气血循行和气功等基础知识。先制一与真人大小、高低、模样相似的木人，用墨汁标明人体12经络和常用穴位。其中致命穴、要害穴要用不同颜色标出，宜于点打。（如36致命穴用红色，要害穴用黄色等）但所标诸穴的位置必须准确，否则会导致错点部位，反而被敌所制的恶果。

其具体练法是：练点打者，先熟记穴位，面对木人，相距1尺2寸，任选一穴，出点指向木人标穴点打，然后检查是否准确。若无丝毫差位，再改点他穴，一一点打，遍至木

人全身。此为一循，每日练点2——3循，练至闭上双眼，也能点准诸穴时，可转入点打。其法是：气沉丹田，运至全身，调精锐之气，贯注指端，对准木人要穴发指点打。用力时，先慢而后快，先轻而后重，出柔着刚，刚柔相济，持之以恒，必成功矣。

初练者：每日1——2次，每次50——150下，练至3个月后，指若未破，证明得法，可增至每日3次，每次150——300下。

练点打之功，以每日早晨5——7时和晚间10——11时为宜，每天不能少于300下，中间可适当休练。

少林点打名师汝静法师曰：

点打奇功门　　秘传在少林
立志练真功　　该有苦恒心
一练硬功底　　气功乃根本
气壮推山河　　四两拨千斤
二练手指功　　平日须专心
先练指点土　　再练点桐椿
更练指点石　　苦习五冬春
后练点铁板　　莫惧受苦深
食尽黄连苦　　英名树武林
练成妙指法　　秘诀在眼神
先练视点处　　次练开穴门
眼力练成准　　暗室辨假真
夜间能点打　　白日千百准
气指眼之法　　点打武艺真
三十春秋苦　　可得真功夫

湛举和尚练点打歌诀：

点打要在点穴准　　常用三法牢记心
其一刻制一木人　　经络俞穴详标真
黑黄红蓝穴分色　　眼瞭手疾点穴准
其二练气合崩劲　　一气呵成火分金
初开点打轻柔缓　　刚柔相济循序进
其三暨室练点位　　白灰染掌寻穴纹
暗宅发指若点中　　光日点打皆精准
劝君练功莫怕苦　　小树日久必成林

7、练眼力

眼力在武术中极为重要，点穴法中也是如此。习点穴法不仅要精通点穴之理法和点法，而且要深知"眼力为点穴法之魁"。眼力者，重在转动灵活，要在视移之锐，关在疾速瞭物。其练法有二：一是暗中练，最好在夜间，寻一寂室熄灯静坐，瞑目定心，默思室中各物之位置、形状，深思片刻，启目视之，验之是否正确。起初，多难奏效，耐心久练，启目百物活现，不差分毫。二是在室内吊一灯笼，灯内点燃蜡烛，以褐色纸糊之，练者坐而视之，逐次减其光焰，或逐次加暗灯纸的颜色，使灯纸变成深褐或黑色，渐而无光。在此暗室中练点木人穴或识别室中之物。久而久之，再移至明室或旷野视物，皆可眼光四射，视清八方。若点打敌人，无不百发百中。此为眼力第一步功夫。（也称外层功夫）眼力第一步功夫，虽能在暗室中启目见物，但对渺渺小物，难以望见，唯练第二步功夫方能奏效。（也称内层功夫）

眼力第二步功夫较第一步功夫难。其练法是：每天红日将出之际，于空气新鲜的旷野，面东而立，思意集中，以待

日出。当太阳的霞光射出时，练者从容闭气，静心稳神，开目定睛以视之。约一炊时辰，自觉眼眶中有一缕热气而生。这时须速闭双目，暗点木人之要穴，然后启目验证是否准确，并依此法每日暗点500多下。

若能在暗室中点准木人之穴，即可能练转珠功法。先运双目睛珠，向左右瞬燥，向上下滚珠，然后闭目片刻，依行上法，再启目频练转珠，由左向右，练有百次。约半年可觉转珠左右，自感眼视非凡，循转上下如就流星泛花。优宜每日清晨起床信步旷野，运气后闭目启目六合，开始珠转左右、上下各72度，行毕稍休，开眼再练，视后再瞬，瞬视各36次，皆功毕。依此法练至3年，即可在昏暗中辨物形位，明察秋毫。练成此功，启目点打对手，则可手眼相应，百发百中，无人比矣。

第三节　第三层功夫

拳谱曰：

点穴妙法贵三功　　三层功夫步步生
唯有奇功第三层　　十步之外制人痛
若遇良师能解救　　何如巧用轻和重
制服于人不伤命　　何需动手不留情

少林点穴法的第1、2层功夫，皆为普功，唯有第3层功夫技法较奇。凡练点穴者，在掌握第1、2层功夫之后，除认真研练，保持其技，永不退步外，还应苦练第3层功夫。

第3层功夫的要领是以劲推气，气变为力，远能制人

也。

1、摧棉功

用棉絮制成胡桃大的一个圆球，放在室内一个木架板上，木架板与练功者胸部同高。练功者距架1尺3而立，右手握掌，运气3循，然后对准架上的棉球猛冲，每天300多下，当棉球能被冲拳所带的风吹掉时，练者可距架2尺，依上法冲拳。当棉球被吹掉时，再距架3尺远，依上法出拳冲之。若棉球能被冲掉时，可改为以拇、中、食3指相并而向前冲，以气推动棉球，每天500下，久久练之，约10——20年，可告功成，远能制人。

2、吹灯功

其练法与摧棉球功大同小异，取油灯或蜡烛点燃，置于桌上，练功者距桌3尺远站立，运气后向前对准灯焰冲拳。依上法退至丈余，冲拳后能灭灯时，改3指冲练，直到指出灯熄，方为成功。

湛化和尚练功歌曰：

七十二艺武艺绝，　　吹打功夫有妙诀。
其一口吹小棉球，　　渐至增大到石铁。
若能口吹石滚动，　　接兵吹力似堆雪。
其二夜间吹蜡烛，　　轻口一呼灯可灭。
先近后远至三尺，　　日练吹灯五十诀。
久日苦练不中断，　　交手吹敌刹间灭。

第三章　少林点穴常用技法

第一节　点穴功前药方

1、少林练功洗手法

功能：活血顺气，舒筋灵骨，壮胆柔节。适练手功，用于练掌。

处方：象皮（切片）、鲮鱼甲（酒炒）、制半夏、制川乌、制草乌、全当归、瓦松、皮硝、川椒、侧柏叶、透骨草、紫花地丁、海盐、木瓜、红花各30克，鹰爪1双。

用法：上16味药共入盆内，加陈醋7斤，清泉水8斤，浸泡1周，加上等白酒200克密封，每练功前取出药汁250克加沸水1000克和匀后烫泡、擦洗双手和双臂。

2．少林运气妙丹

功能：沟通气血，调和阴阳，统摄三气，气随意行。

处方：广木香30克、海缩砂36克、全瓜蒌（1枚）、赤降香3克、灵芝草6克、人参3克、参三七3克、箭芪3克、大熟地3克、全当归15克、小茴香3克、红花6克、益智仁6克、柏籽仁6克、陈皮6克、甘草3克。

用法：上17味药共研细粉用老陈醋和匀，制成绿豆大丸，凉干密闭置干燥处备用。

服法：每次运气前取20丸用黄酒1两送服。

3. 少林练功保筋通脉法

桑寄生、川断、补骨脂、蕲蜂蛇、全蝎、虎胫骨、菟丝子、金毛狗、龙骨各3克共研细末为粉，以淡盐开水泛丸如菀豆大，用百草霜挂衣凉干，每次练功前吞服10粒，再喝黄酒两口。练功时自感百节灵活，柔而似钢，脉顺气从，浑身轻灵，强壮有力。

4. 少林练功畅通气血方

当归3克、生地6克、熟地6克、白术6克、山药15克、黄芪6克、陈皮3克、木香3克、小茴香1.5克、萎仁3克、生甘草3克、败沉香0.6克，以上12味药共研细末，装入瓶内密闭，每练功前服2至3钱，用老白酒半两送服，可舒气血，横顺左右，上下畅通。

5. 练功舒筋丹

主治：初练武功所致的腰疼腿痛，筋伤气滞，四肢拘挛，全身不舒等。

处方：当归90克、红花90克、木香30克、防风[illegible]0克、舒筋草90克、木瓜90克、川牛夕90克、小茴香15克、白芷60克、陈皮30克、制马前子6克。

制法：上11味药共轧研成细粉，用黄米粉打糊制丸，如梧桐子大，凉干，成人每服1钱半，用黄酒送下，孕妇忌用。

6. 练手功洗手“如意汤”方

象皮（切片）、鲮鱼甲（酒炒）、半夏、川乌、草乌（姜汁制）、全当归、瓦松、皮硝、川椒、侧柏叶、透骨草、紫花地丁、食盐各90克，加鹰爪1对，共入盆内，陈醋7

斤，河水8斤浸泡，用时取出冲滚汤洗，洗后甩干练功。

7．剑仙十八罗汉练功药酒

功能：调活气血，振神舒筋，增力壮胆。

处方：石兰花15克、淫羊藿15克、阳起石15克、白芍12克、桃仁12克、故纸15克、杞果12克、金樱子12克、菟丝子12克、三七15克、杜仲12克、人参15克、青皮6克、沉香3克、海马15克、碎蛇15克。

制法：上16味药，置入瓷瓶内，倒入上等白酒620克，将口密封，浸泡100天，滤出酒汁即成。

服法：每日服，每服饮核桃大酒盅半杯。内热邪盛者禁用。

8．竹叶手练功方

川草乌3克、天南星3克、蛇床子3克，半夏3克、百部3克、花椒30克、狼毒30克、透骨草30克、藜芦30克、龙骨30克、海牙30克、地骨皮30克、紫花地丁30克、地丁30克、青盐120克、硫磺30克、刘寄奴60克、瓜蒂3克。（如其中某些药缺，可用性质相仿之药代替）

上药加水、醋各5大碗，熬至7碗量。洗手时将药水置炉火上，待其微温，将手放入，热极取出。每33日按原方重配换药1次，共3剂，用百日。

9．臂腿练功方

红花2.4克、枳壳4.5克、牛膝6克、五加皮4.5克、杜仲4.5克、青皮3克，上药煎汤浸洗局部，如铁臂功、鞭功、铁扫帚之类练功时均可用之。

除以上各种功夫外，少林功夫还有铁砂掌功夫、朱砂掌

功夫、毒砂掌功夫、铁头功、铁膝盖功、一指禅功……等等。因考虑到这些功夫在当今时代人们锻练身体作用不大，故不一一介绍。

必须指出，练功夫的目的是为了继承和发扬祖国优秀武术遗产，强身健体，建设祖国和保卫祖国。至于凭借功夫而好勇斗狠乃至为非作歹，从来为武术界所戒，任何习武者必须牢记于心。

注：此方系根据张裕庚《少林功夫》和李春生、马少元撰写的《功夫》资料汇编。

10、抓铁砂洗手

川乌、草乌、天南星、半夏、蛇床子、百步草、狼毒、藜芦、龙骨、透骨草、海净石、（研末）地骨皮、花椒、紫苑、地丁各60克、大青盐120克、硫磺60克。

用法：以上诸味药加醋5碗、清水5碗，煎至7碗，用时温热，每练功前浴洗手1次。

11、行功内壮方

练壮之法，外资於揉，持内资於药力。行功之时，先服药1丸，即可生壮内资揉於外，促益行功之效。药用：蒺藜（炒去刺）、白茯苓（去皮）、白芍药（焙）、地黄（酒蒸焙）、甘草（蜜炙）、辰砂（水飞）各3克，人参（去芦）、白术（土炒）、全当归（酒洗）、川芎（醋炒）各0.6克，上10味药共研成极细粉末、炼蜜为丸，丸重3克，每次练功前内服1丸，温开水或酒送下。

功能：活血顺气，舒筋灵骨，壮胆柔节。适练手功，手练掌。

12、行下部功汤洗方

蛇床子、生甘草、地骨皮各等份，煎汤，先温后热，渐之大热，每日功前汤洗之。

按：此方可调和阴阳，促进血液循环、畅通经络，滋润肌肤，亦可软坚导滞，调盈宗气益於行功。

13、行王拳功洗方

地骨皮、象皮、蒺藜、全当归各等份，食盐少许，煎熬，每行功前浴洗全身。

此药可疏通气血，养润肌肤，调盈三气，软坚去滞，甚益行功。

第二节　常用手法技法

歌谱曰：

点穴之法武中精，　　点抢钻揣其法灵。
点者四指牡中指，　　抢者四指互并拢。
钻者拳成瓦楞型，　　揣者平拳箭带风。
地利人和选良机，　　或点或打应风情。

少林武僧在长期的研练中，探讨和创造了很多方法，其中常用的是：鸦咀、鹤咀、鸡咀、金针指、金剪指、三阴指和瓦棱拳等法，现分述如下：

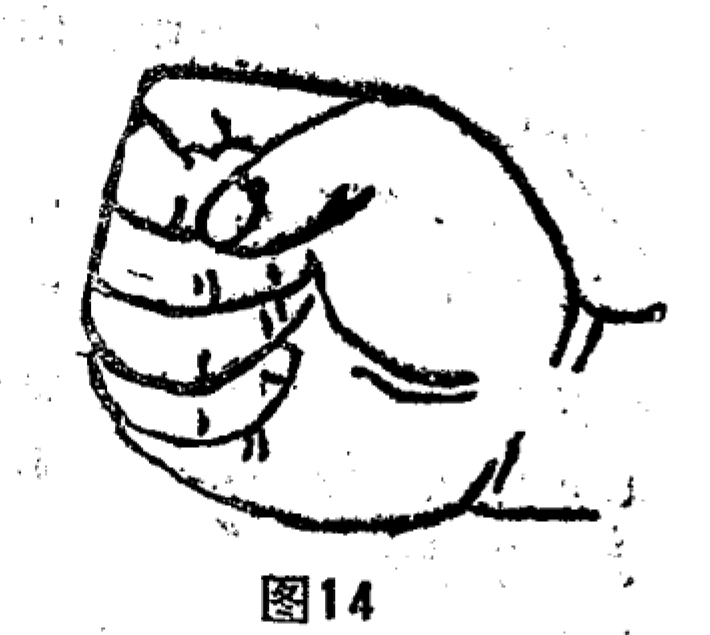
一、鸦咀点穴法

1、手型握法

即手的无名指、中指和小指内屈，食指向内屈成勾，向

外突出，拇指向内封压在中指屈眼上，五指握紧，用食指突出的部分点击对方要害部位。（图13）

2、用途


图14

鸦咀法主要用于点击对方的颜面、颊测面和胸腹侧面诸穴，如太阳、下关、医风、关堂、章门、日月等穴。

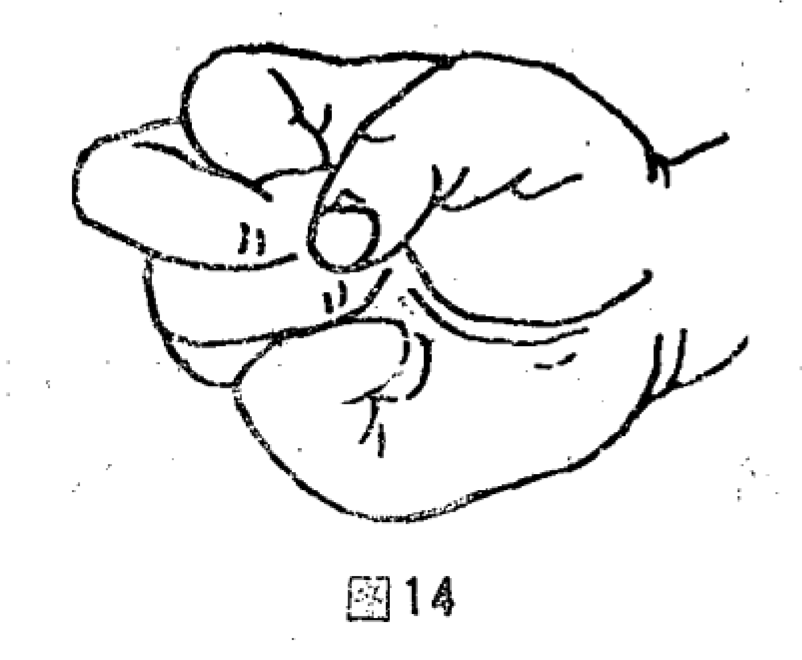
歌诀曰：鸦咀点穴力最雄，左右点击如雷轰，
交手闪身取太阳，巧点下关和医风。
下取章门并日月，点中暴客即丧生。

3、练法

每日早晨和晚饭后，面对木人2尺左右，先运气8循，然后贯注右手食指，向木人的太阳、下关等穴轻点，每次10——15下。逐渐增力和次数，3个月后可重点，每次150—300下。

二、鹤咀点穴法

1、手型握法：


图14

食指、中指、无名。和小指先向内屈，中指向外凸形突出，拇指向内指压住中指末节，5指再尽力握紧，用突出中指凸部点击对方要害的穴位封（图14）

2、用途

鹤咀法主要用于点击对方头部、胸腹和背部的正中线诸穴，如印堂、人中、颤中、中脘、中极、身柱和命门等。

歌诀曰：

鹤咀力宏善碰硬，　　直发如箭点正中。
气由丹田一呼出，　　贯连中指虎力生。
点软宜施螺旋钻，　　点硬宜施猛崩冲。
且记虚实玄憾法，　　明左玄右取当中。

3、练法：

先面对墙壁，运气3循，气贯中指凸节端，然后轻点。每日早晚各1次，每次30—50下。1个月后改点木人，每次100—300下，用力逐日增重。

三、鸡咀点穴法

1、手型握法

中指伸直，拇指和食指并紧附于中指的第1节与第2节横纹内侧，无名指小指内屈，形如鸡咀，用中指尖点刺对方的要害穴位。（图15）

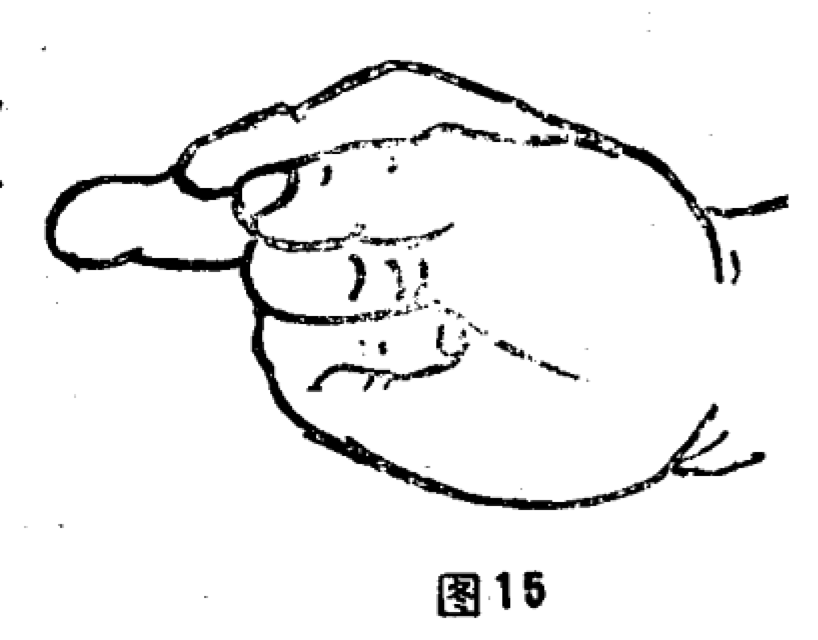


图15

2、用途

鸡咀法主要用于点刺对方全身的岐骨凹陷处，如印堂、鹤口、列缺、合谷、阳陵泉、阴陵泉和手足背面诸穴。

歌诀曰：

鸡咀勾锥锋锐利　　点钻勾刺亦法奇。

善点听宫鹳口穴，　　手足背尾与列缺。
背部诸穴至命门，　　内外膝眼并肋季。
点中成擒鬼哭泣，　　莫忘勾鼻牵十里。

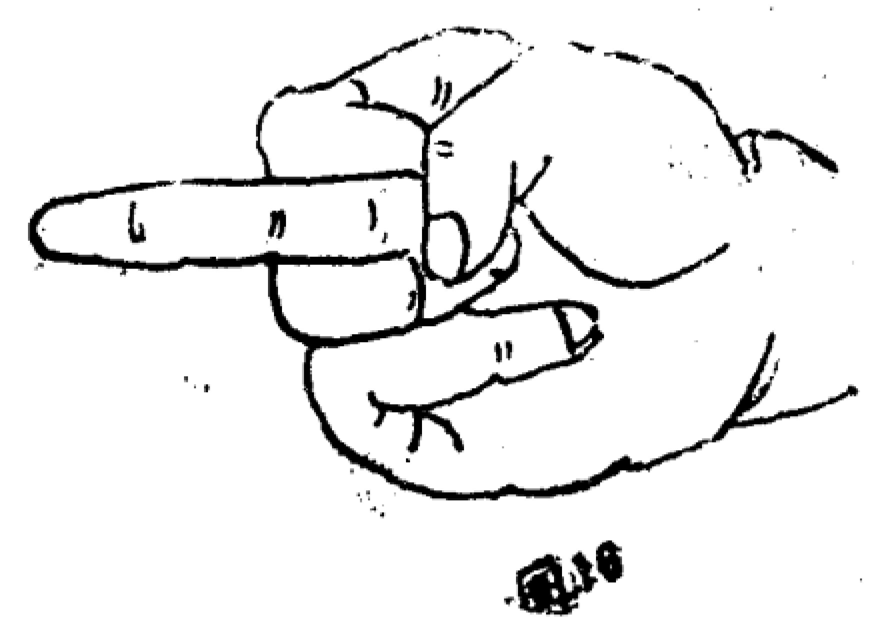
3、练法

面对盆内所盛的米粒，运气3循，气贯食指，向盆内演练点插，每日2次，每次50～100下。1月后改点石砂，2月后改点铁砂，3月后改点木人，每次300～500下。

四、金针指点穴法

1、手型握法

中指伸直，其余四指内屈，拇指内扣，紧压食指和无名指点刺对方的要害穴位。（图16）


图16

2、用途：

金针指主要用于点刺人身孔眼和软组织处的诸穴，如：眼、鼻孔、天突、耳道、鸠尾、中脘、脐眼、天枢、气海等穴。

歌诀曰：

中指亦属五峰第，单出亦称金针指。
点中如就针插纸，霎时暴客命即息。
穴选鼻孔双眼珠，耳孔天突与天枢，
鸠尾中脘气海穴，左右膝眼并血池。

3、练法

点物同鸡咀法，仅在3个月，开始演练钻法，即点中旋

钻入内，日久皆威力无穷。

五、金剪指点穴法

1、手型握法

食指、中指伸直，间距1寸2分许，形如刀剪，其余3指内屈，拇指扣压在无名指末节上，用中食指点插对方要害穴位。（图16①）

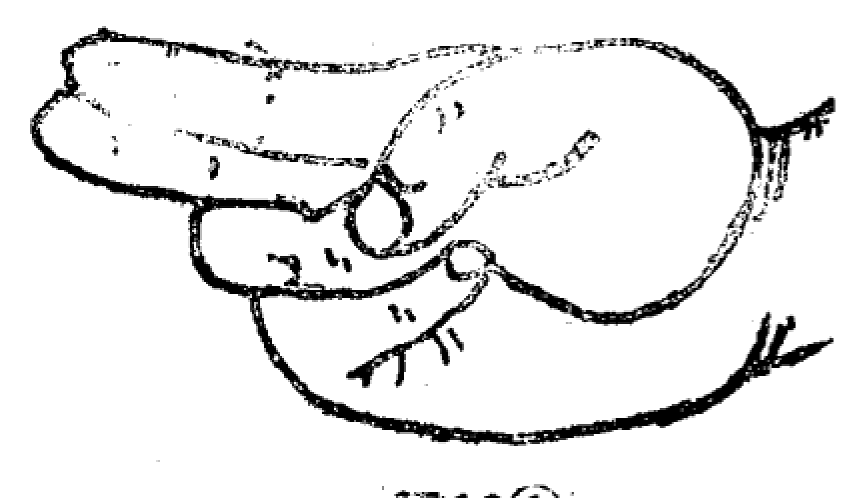


图16①

2、用途

金剪指主要用于点插对方的眼、鼻、腋下、肋间和软组织诸穴，如双眼、双鼻孔、腋下、不容、巨厥和诸肋间等。

歌诀曰：

金剪指法插加点，　剪指入穴如箭穿。
透过泉眼可变钩，　横转如绞成红剪。
描准眼鼻腋下窝，　缘膈时间是插泉。
不容巨并厥期门，　剪指到处他闭眼。

3、练法：

面对盆内谷物，运气3循，气贯中、食2指，然后轻插谷粒，每日2次，每次50～100发，1个月后改练插砂，两个月改练铁砂，每次300～500下，最后在练插点木人的有关穴位。

六、三阴指点穴法

1、手型握法

食、中、无名3指伸直并拢，小指、拇指内屈，拇指扣压在小指末节上，以3指点挖对方要害部位。（图16②）

2、用途

三阴指主要用于点插腹部和全身软组织的诸穴如鸠尾、不容、幽门、三阴交、曲池、曲泉等。

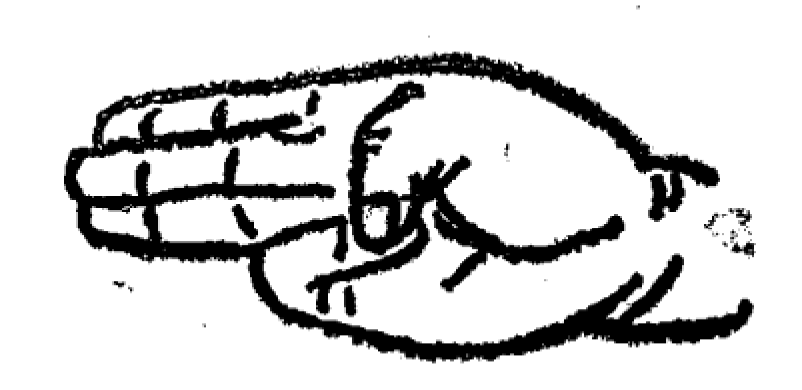


图16②

歌诀曰：

三阴指点似刀切，点插切转左右掠。
斜插直取鸠尾穴，不容幽门并日月。
曲池曲泉三阴交，承山委中不可缺。
偷点医风卸下颌，黑虎掏心溅鲜血。

3、练法

食、中、无名3指并列伸直，练法同金剪指法。

七、瓦楞拳点穴法

1、手型握法

食、中、无名、小指内屈，4指末节紧扣掌内、不能超过手掌第1道横纹，拇指封压食指孔眼，使手型如瓦楞形，用拳楞点打对方。（图16③）



图16③

2、用途

瓦楞拳主要用于点打胸部、头部前后诸穴和四肢要害骨

络，如百会、上星、印堂、头维、后顶、颤中 、乳根 、肝俞、膈俞、风市、肩髃等。

歌诀曰：

瓦楞拳技亦奇形，　　五指内扣如瓦楞。
打点刺砸力无穷，　　点中暴客即丧生。
敏取百会印堂穴，　　头维后顶并上星。
乳根肩髃与颤中，　　诸俞风市连肩井。

3、练法

先面对软物以楞拳点击，每日2次，每次50～100下 。2月后改点击墙壁、木板等硬物。3个月后改换点击木人，每日300～500下。

八、肘尖点穴法

前臂内屈，形成肘尖，主要用于点打对方的胸腹胁部要害穴位，如巨厥、中脘、章门、日月、神厥 、天枢等 。练法：先是打点软物，渐改打点木人，每日300下。

九、足踢点穴法

足法点穴即踢法。踢出时足面绷平，用力向前或向两侧弹踢。主要用于点踢对方脐胯以下部位，如中极、气海、曲骨、会阴、阴囊、长强、三里、鹤顶、膝盖、胫骨、环跳、昆仑等。练法：先踢点软物，渐改踢点木人，每日500发 。

歌诀曰：

少林点穴招法奇，　　更有足法虎劲踢。
撩裆致敌归阴法，　　破胫致他断下肢。
左右双摆昆仑穴，　　断踝三交向内击。

直取曲骨会阴处，　　阴囊气海与中极。
还有长强鹤顶穴，　　膝盖环跳并三里。
手足并用招法全，　　上下兼施是真机。

十、头碰点穴法

碰法即用头部碰点对方要害部位。主要用来碰击对方的面部、胸、腹、肋和背部诸穴，如鼻、下关、下颌、颤中、中脘、神厥、章门、膏盲、命门等。

歌诀曰：

用头碰点妙中技，　　碰中敌方即倒地。
妙在乘他无防备，　　猛冲狠碰他命息。
上碰面鼻溅红水，　　中碰心窝他吐食。
下碰阴仰脸朝天，　　后碰背部致他死。

练法

运气贯注头，然后碰击墙壁，每日10～20下。初用力轻，日久渐用力重，三个月后改练碰木人要害部位，每日300下。

十一、臀靠点穴法

即用臀部向后靠击背后来犯者的要害部位，如下腹部、阴部、胯部等。

歌诀曰：

点打别有靠法奇，　　向后猛靠照杀敌。
臀击点他肚中极，　　曲骨会阴血染衣。
侧身击胯可卸腿，　　亦名铁身靠绝技。

练法：

运气后贯注臀部，对准墙或树木用 臀部靠击 ，每日 1 次，每次15～50下。3 个月后改靠击木人，每日100下。

少林点穴之法甚多，除上述11种技法外 ，还有金 产指（即4 指点切法）、四平拳、足根、跪膝等法，只要用之得当，均能致敌伤残。

第四章　点打要害穴位秘法

第一节　点打二十五穴图解

（图注：穿黑靴者为彼方，穿白靴者为我方。）

（一）点击枕骨穴

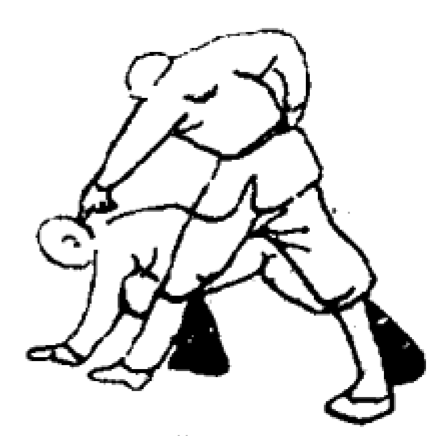


图17

饿虎扑食虽势凶，猿猴束身可避风。
转身点他枕骨穴，能使金瓜应手崩。

解曰：他以饿虎扑食之招向我猛扑过来，我向右闪身躲开，使他扑空，我迅速向左转身，用左手中指点他头后的枕骨穴。（图17）

（二）点取颊车穴

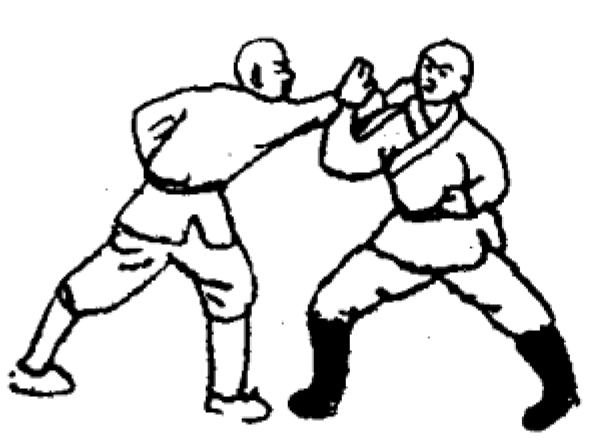


图18

飞掌迎面来，　接掌立时刻。
应 者为虚势，　偷把颌宫摘。

他以右弓步出右掌向我面部劈来，我以右弓步，出右手挡击做虚势 ，乘他不防 ，直取他右侧颊车穴。（图18）

（三）点打承浆穴

阳拳头上飞，　取我面首魁。

左拳挡假招，　右点承浆归。

他以右弓步出右拳向我打来，我上右弓步出左拳前挡为虚势。（图19）乘他不防，我出右拳猛点打他承浆穴，致他惨痛后仰。（图20）

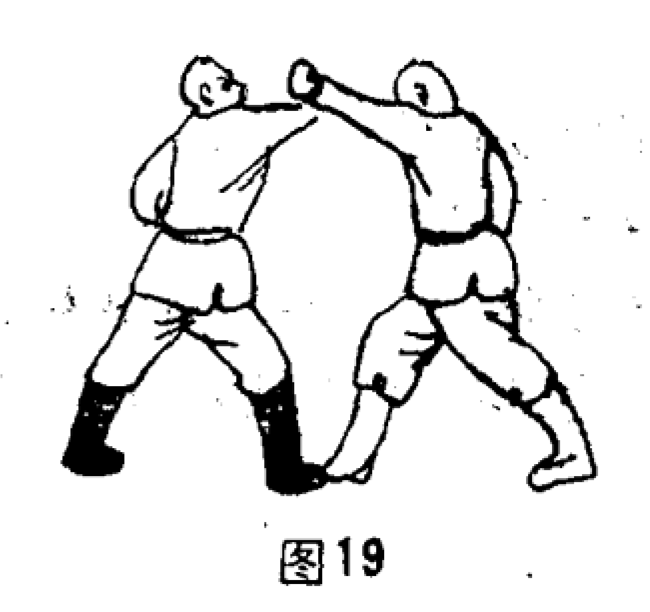


图19

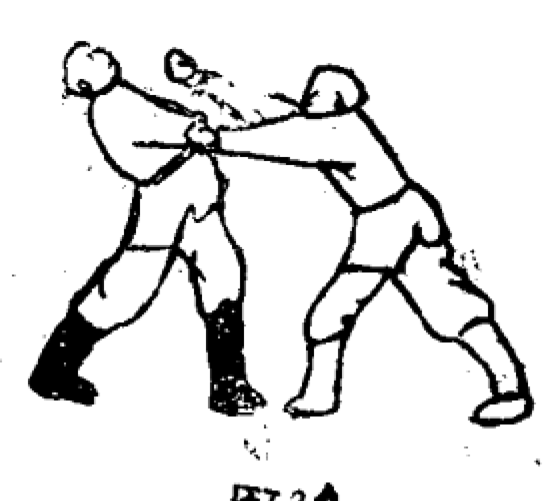


图20

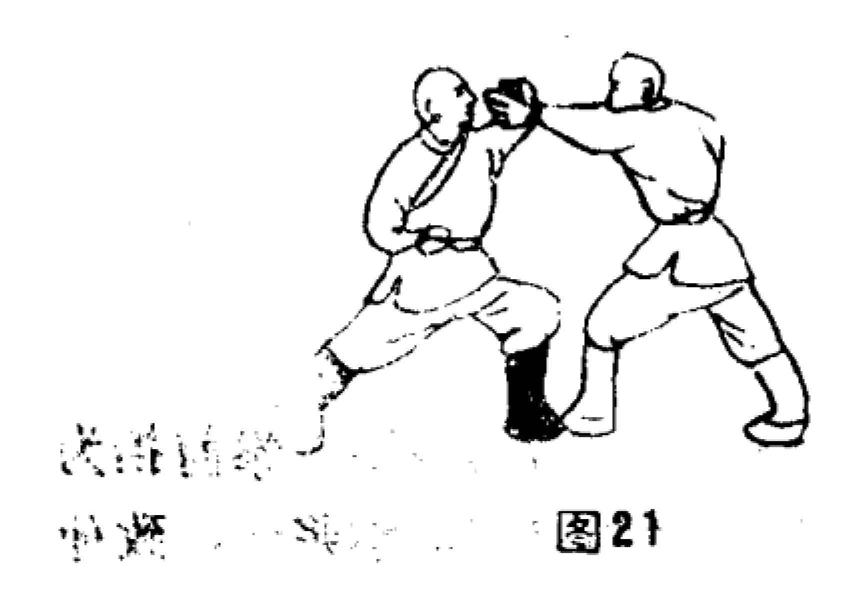
（四）点击膻中穴

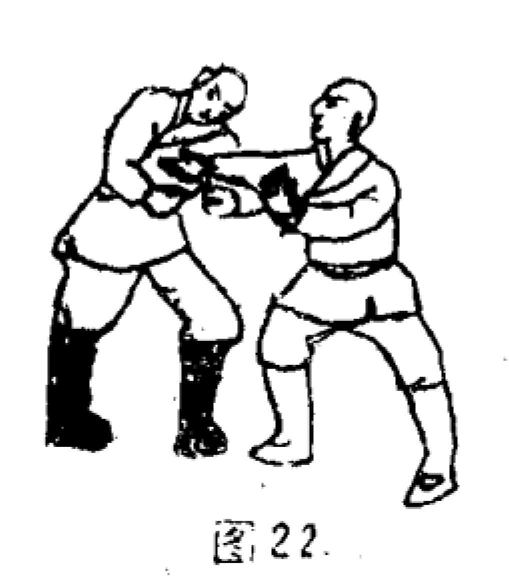
揣掌迎胸来，　疾接掌撩开。

骑上赤兔马，　刹时偷取怀。

点他膻中穴，　致他气绝塞。

他上左弓步出左掌劈我面部，我上左弓步用左手挡击是假象。（图21）乘他不防，速出右手点击他胸部的膻中穴。（图22）


图21

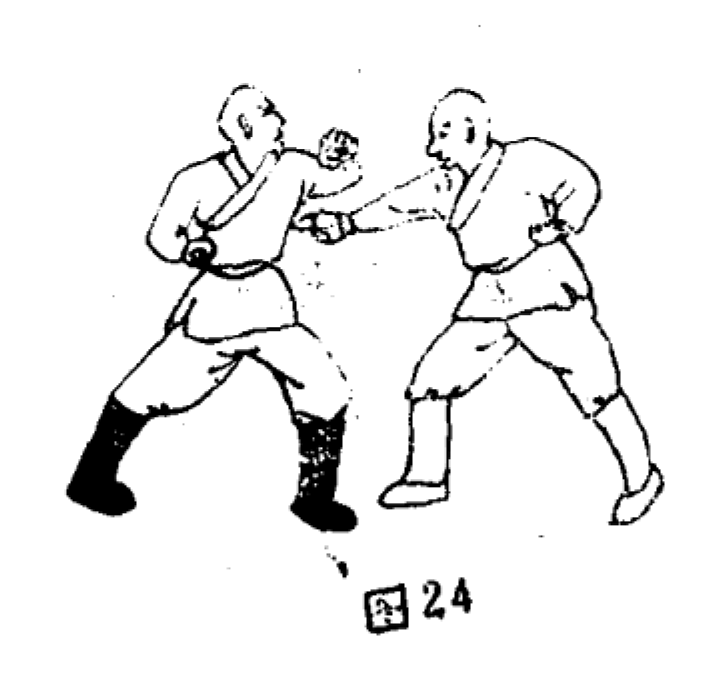

图22

（五）点打章门穴

茅掌来穿喉，　　钢盾顶他收，
疾出金叉锥，　　点破章门流。

他以左弓步左掌向我头部劈来，我上右弓步出左手挡击作假象。（图23）乘他不备，我出右手 点他左肋 胁的章门穴。（图24）


图23


图24

（六）点击中极穴

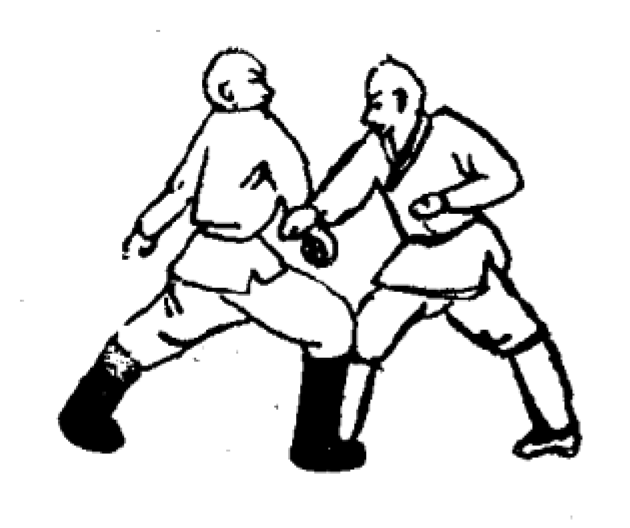


图25

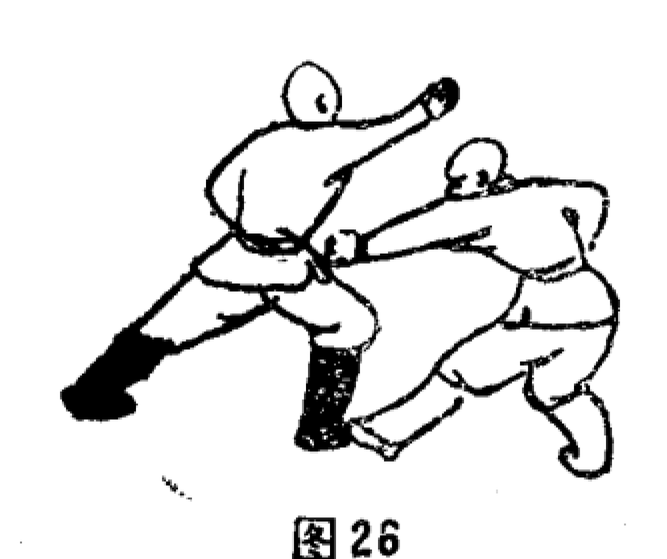


图26

偷施阴锤最难防，　　锐目快手防遭殃。

虚实兼施迷诱他，　　点破中极亡当场。

他以右弓步右拳崩击我下腹部，我上右弓步出右掌挡之。（图25）乘他不备，我速上左脚出左拳偷击他下腹部的中极穴。（图26）

（七）点击神厥穴

迎面飞掌来似箭，　　金交剪法速挡前。

乘机换把点神厥，　　当场开肚血水溅。

他以右弓步右掌取我咽喉，我施猿猴缩身之势，再变两手成金交剪抵他。（图27）乘他不防，我右脚向前上一步，同时出右手突然偷点他腹中的神厥穴。（图28）

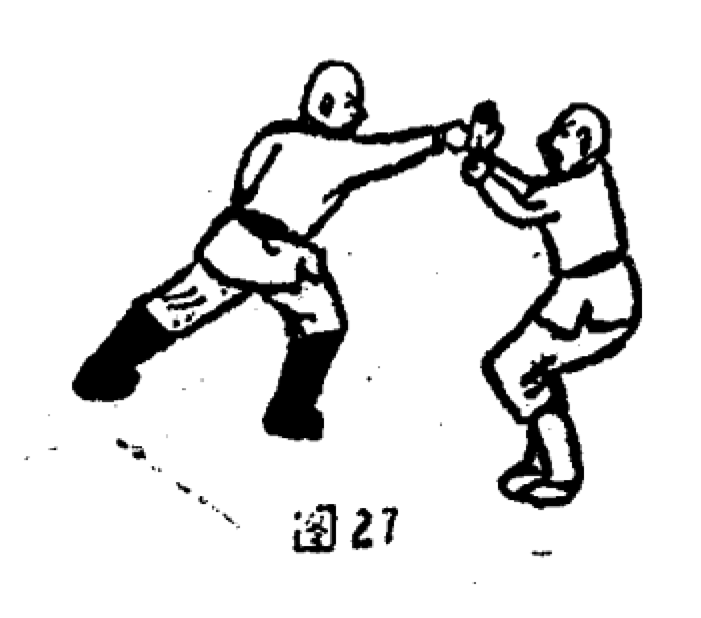


图27



图28

（八）点打尾宫穴

弓桩铁肘力无比，　　闪身躲开为妙计，
转身点他尾宫穴，　　致他下身瘫在地。

他以右弓步顶右肘向我冲来，我上左脚闪身躲过，并用右掌击他耳部，（图29）致他疼痛难忍，而身向前伏时，速用右手按住他背部，同时用左拳猛点击他尾宫穴。（图30）

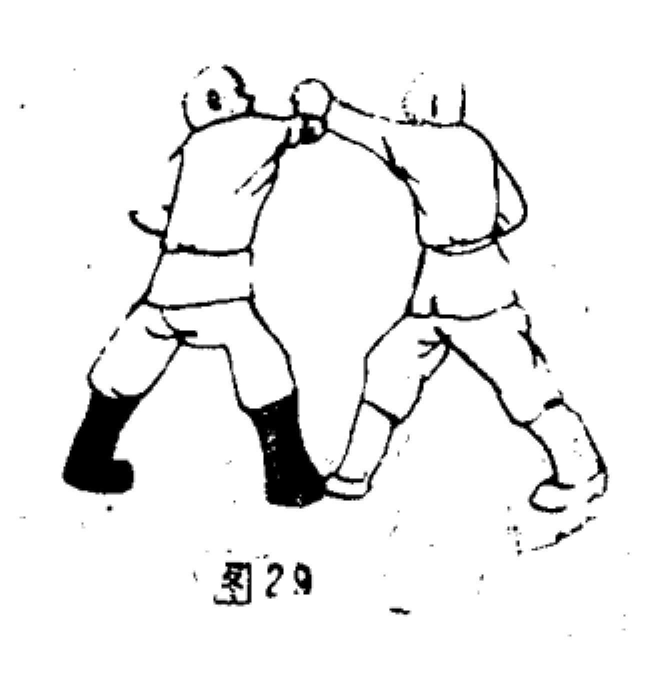

图29

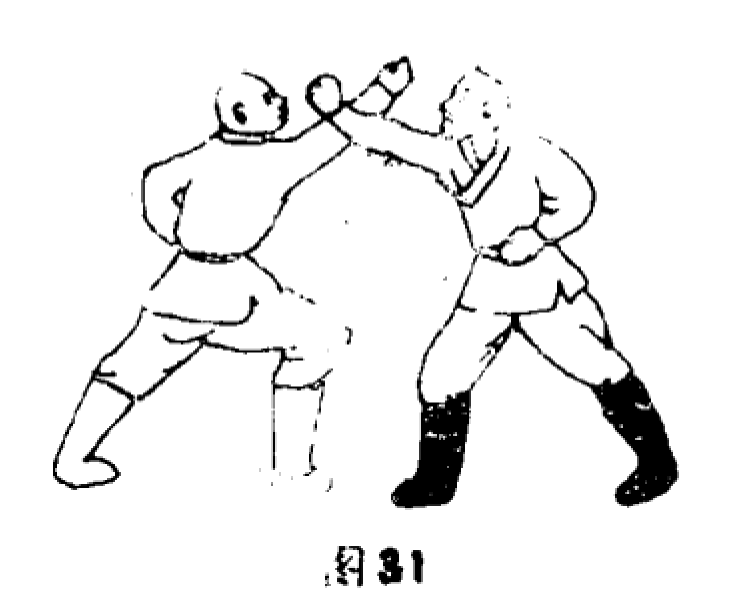

图30

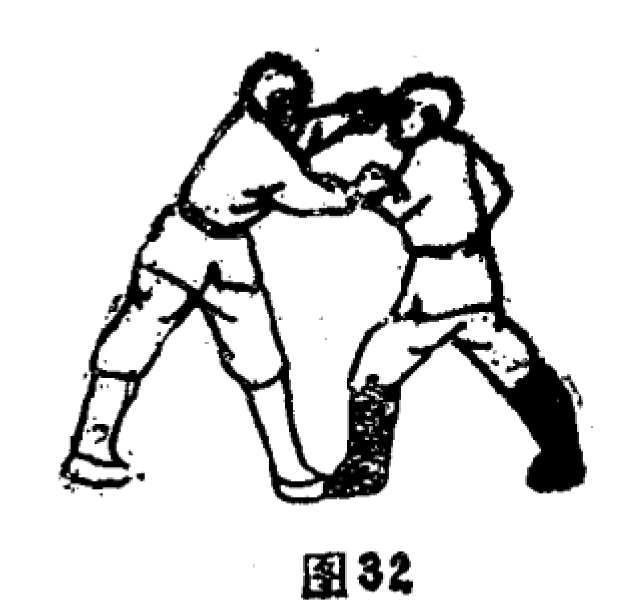
（九）点打印堂穴

弓步标拳似飞箭，　　巧施撩拳可避关，
换把点他印堂穴，　　致他头晕瞎双眼。

他以右弓步出右拳击我头部，我立上右弓步出右拳向前挡击作虚势。（图31）

乘他不备，我速出左手点击他印堂穴。（图32）


图31

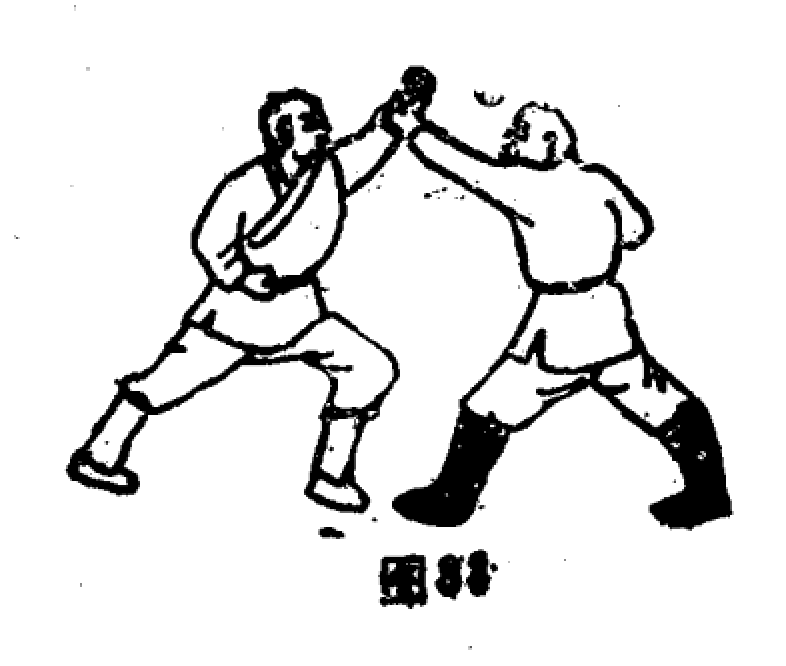

图32

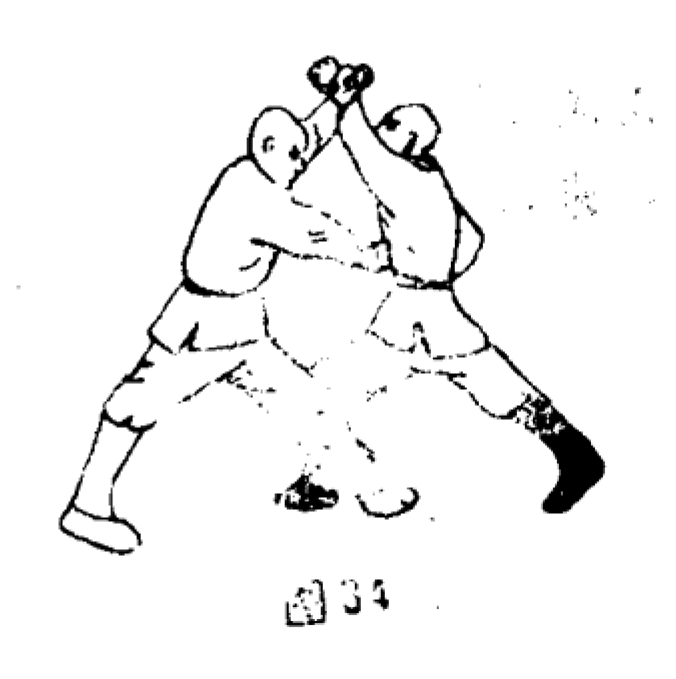
（十）点击下脘穴

箭步反臂锤，　　安图制我归，

偷点他下脘，　　制妖腹溅水。

他以左弓步左拳击我头部，我上左弓步出左拳假意挡之。（图33）乘他不防，我速用右拳点击他下脘穴。（图34）


图33

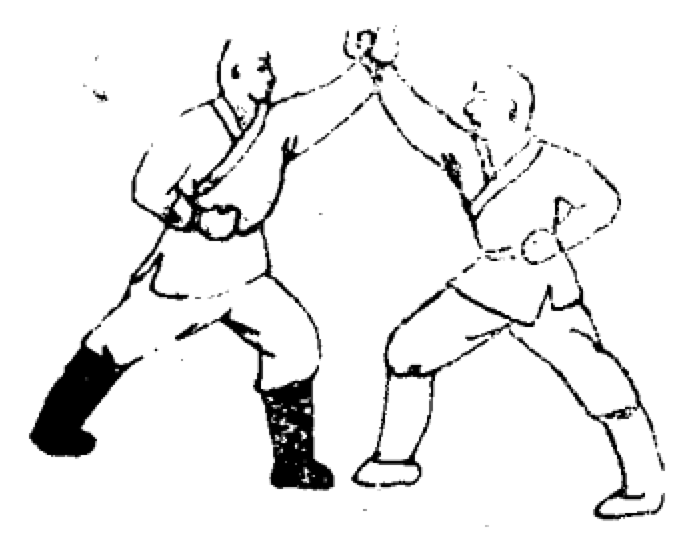

图34

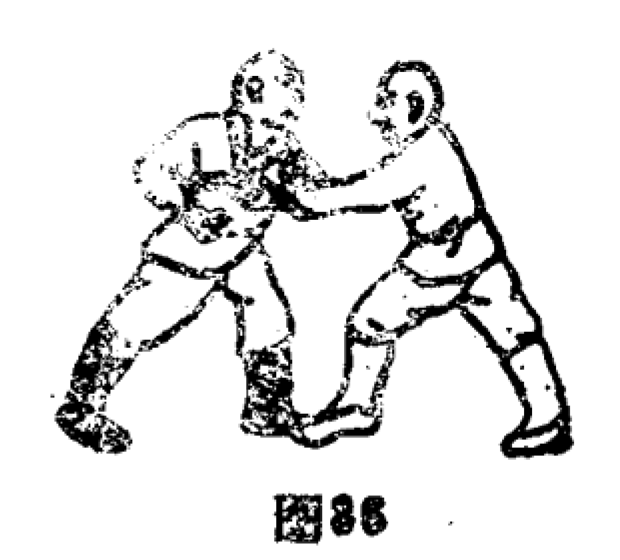
（十一）点击中脘穴

飞拳来砸头，　　云拳疾对手，

换把取中腹，　　致他肚浆流。

他以左弓步出左拳向我头部打来，我上右弓步出右拳向上挡之作假象。（图35）乘他不备，我速上左弓步出左拳猛点击他腹中的中脘穴。（图36）


图35


图36

（十二）点打哑门穴

劈拳善破臂，　　转身架打宜，
吾转身溜走，　　回头寻良机，
点他哑门穴，　　致他枯接梨。

他箭飞来落脚成右弓步，同时出右拳向我头部打来，我施横马架打招闪身而过。（图37）乘他扑空而前伏倒下时，我速回头转身出右拳点击他颈后的哑门穴（图38）


图37


图38

（十三）点击巨厥穴

他上右马右手劈，　　我施右马右手抵，
对方又施左手疾，　　吾应风云右手起，
突然来个夜摸鸡，　　左手点他巨厥息。

他以右弓步出右拳向我头部打来，我上右弓步出左手挡击为假招，（图39）乘他不备，我甩开左手猛点击他前胸下部的巨厥穴。（图40）

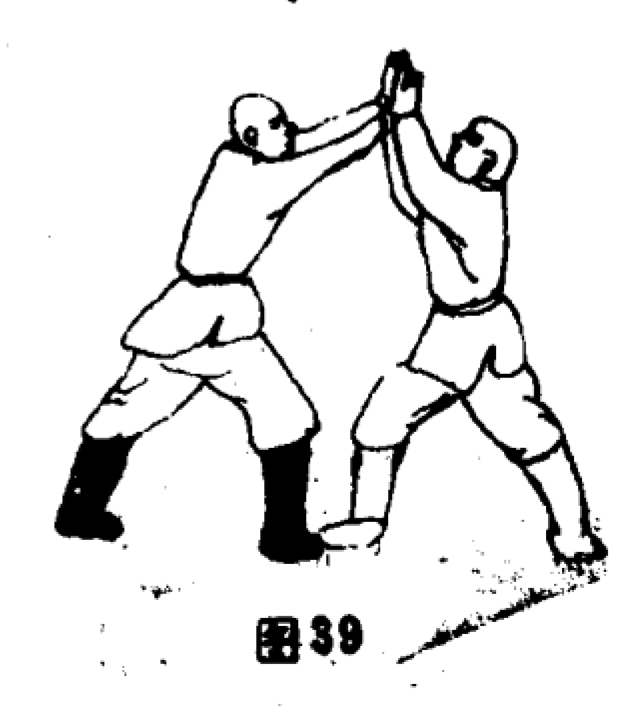


图39



图40

（十四）点击后溪穴

他上右脚使锤打
我转横马低势发
手疾眼快崩右手
点他后溪惨叫妈

他以右弓出左步拳打来，我以低势马步，体稍左转，出右手点击他腕侧的后溪穴。（图41）

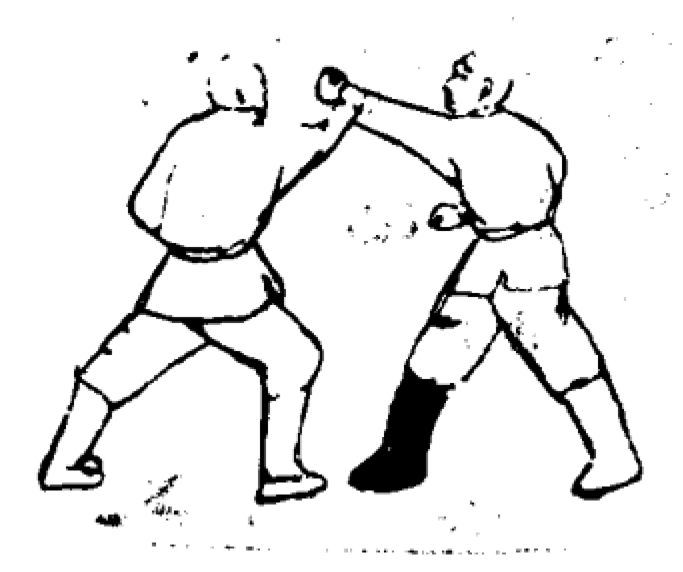
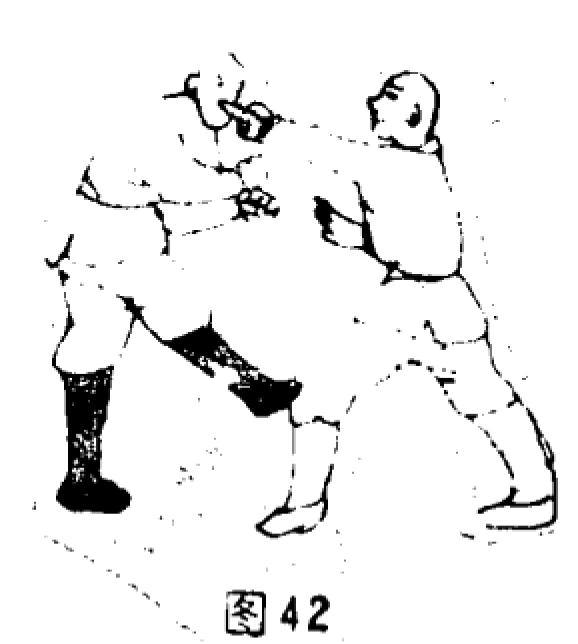


图41

（十五）点击人中穴

他以猛虎出笼势，
妄取小童饱餐食。
吾施织女穿梭奇，
点他人中倒在地。

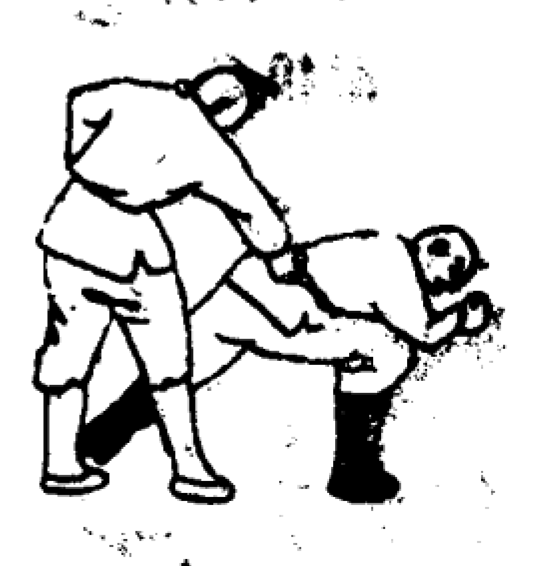

图42

他以老虎出笼之势向我猛扑过来，我施织女穿梭之招，稳准狠地点击他鼻下正中的人中穴。（图42）

（十六）点击命门穴

老虎出洞威力雄，
向前扑人快如风。
势如一口吞小羊，
缩身能化雄为零。
转身点他命门穴，
亦叫打虎又降龙。

他施老虎出洞之势猛然间向我扑来，我立即缩身躲开，使他扑空而过，前伏爬地。乘他不利之时，转身用右手点击他后背下部正中的命门穴。（图43）

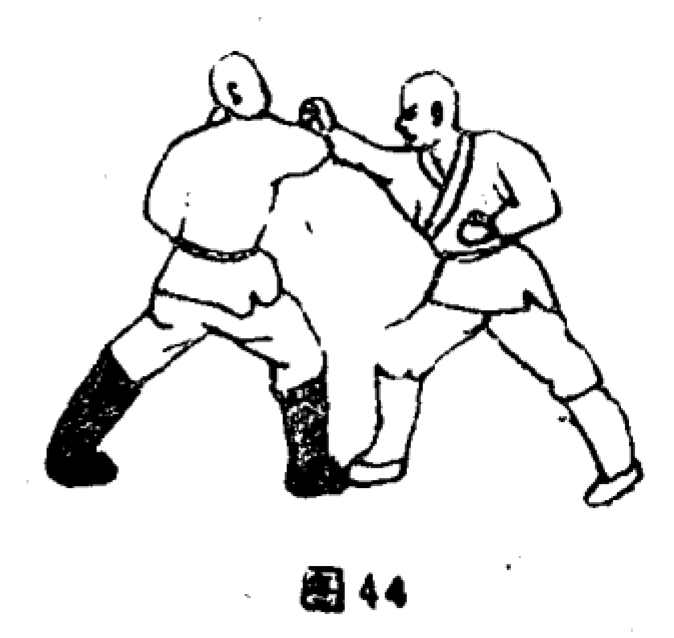

图43

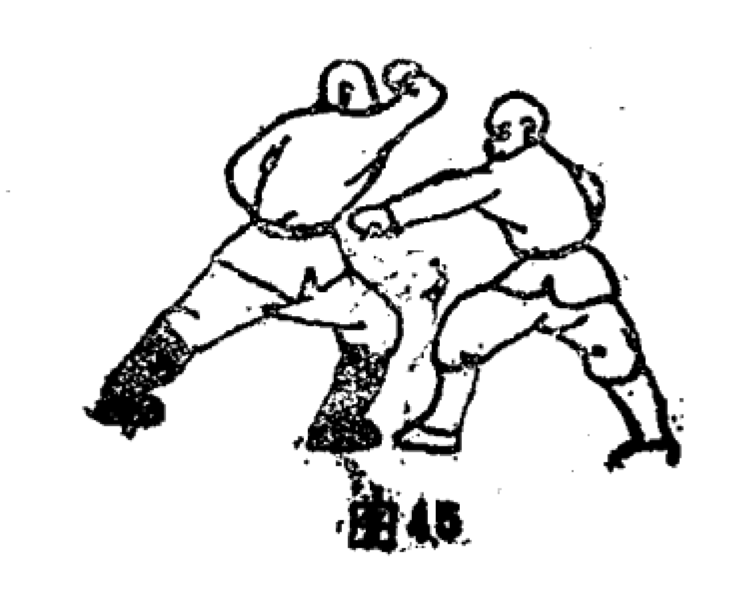
（十七）点击水分穴

鹞子钻林猛冲肘，
若失战机实发愁。
不及来个虚诱架，
明防暗攻开泉流。

偷取水分脐眼上，　　暴徒腹中开红口。

他以鹞子穿林势冲来，出右肘击我胸部，我左脚向后一步，同时出右拳击挡作虚势。（图44）然后，速上左弓步，出左手向下点击他脐上的水分穴。（图45）

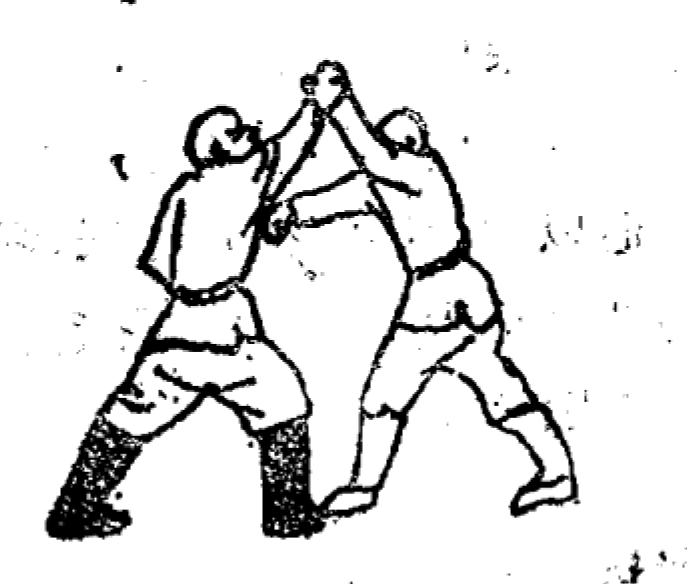

图44


图45

（十八）点击乳中穴

他上右马冲右拳，
我上左马立挡前。
诱他开门妙策灵，
猛进右手点乳中。

他上右弓步出右 手向 我打来，我上左弓步出左手挑，同时速出右手点击他胸上部的乳中。（图46）


图46

（十九）点打乳下穴

他冲右拳猛飞来，　　我出右拳挡一侧。
诱他举臂把门开，　　点他乳下最要害。

他以左弓步右拳向我打来，我以右弓步右拳挡之。（图47）乘他不备，我突然上左弓步出左拳点打他左侧乳下穴。

（图48）

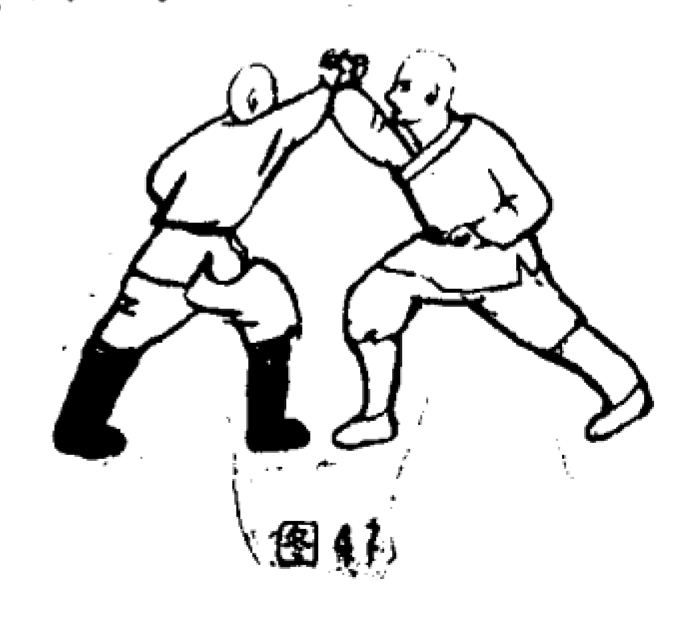


图47

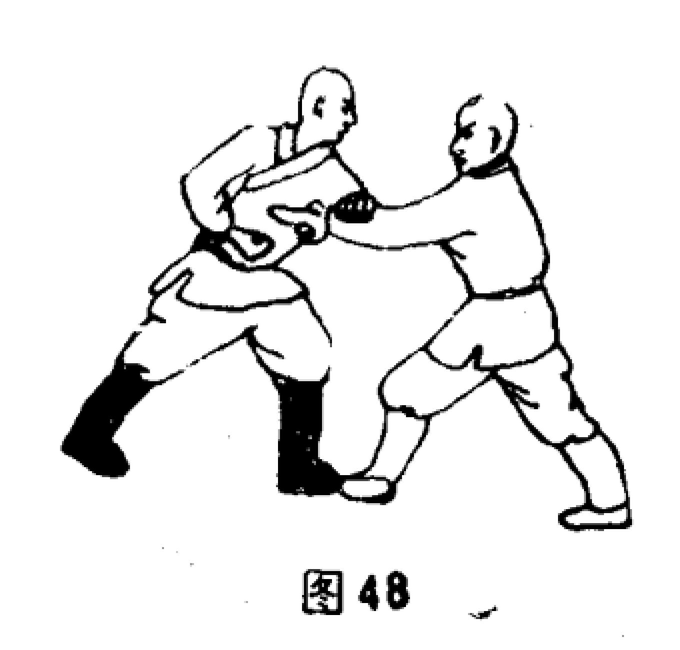


图48

（二十）点击风池穴

豹子出林如猛虎，　　小猴束身可躲过。
乘他扑空未站稳，　　甩击铜锤准而狠。
点他风池大筋外，　　低龙拿妖送阴门。

他以豹子出林猛扑过来，我以猿猴坐毡势避开。（图49）乘他扑过还未站稳，我速起身出左拳点击他项后右侧风池穴。（图50）

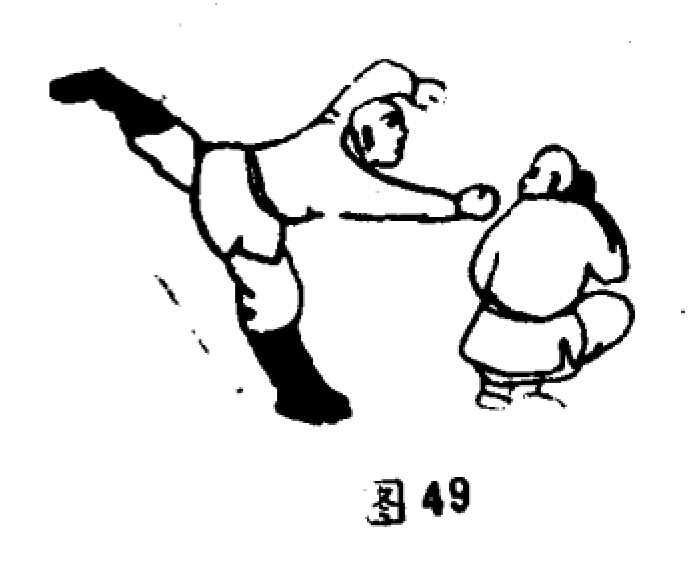


图49



图50

（二十一）点击断喉穴

他上右马猛扑来，　　右手擦舞拨云开。

我退右脚右手挡，　　乘机把他咽喉塞。

他上右弓步出右掌劈我面部，我右脚向后退，同时出右手挡击（图51）。乘他不备，我速出左手向前点切他咽喉。（图52）


图51


图52

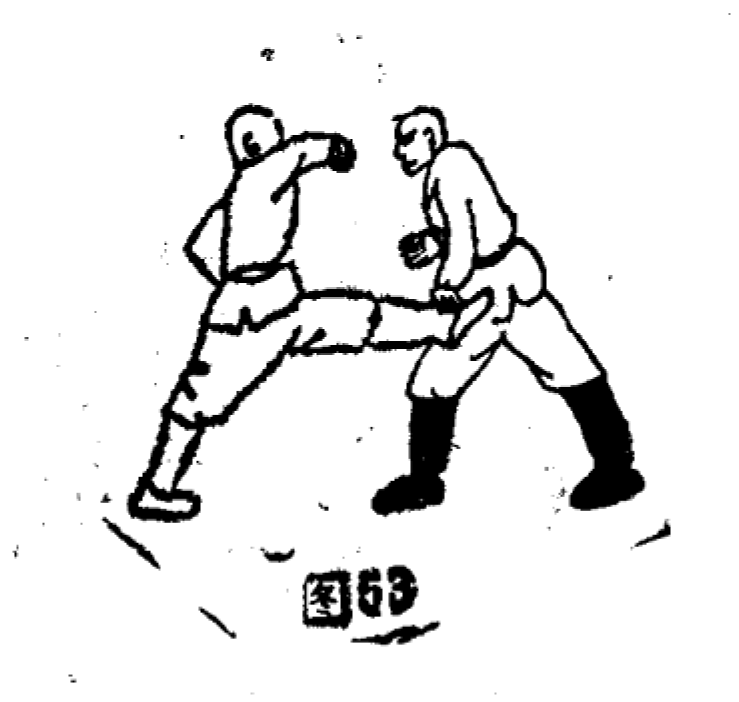
（二十二）点击上星穴

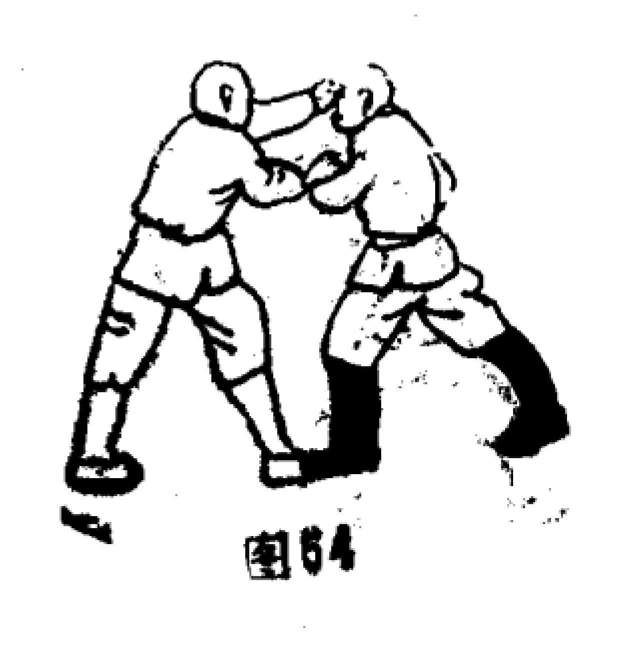
暴客若使铁头攻，　　我飞虎脚下取阴。

再施铁拳破他心，　　更出锐矛刺星门。

指下打上软硬兼，　　点破上星敌亡身。

他用铁头来撞我的面部，我飞左脚假取裆。（图53）乘他顾裆防下之际，我猛出右拳击他胸，他必用左拳挡，我再飞出左手点击他前额上部正中上星穴。（图54）

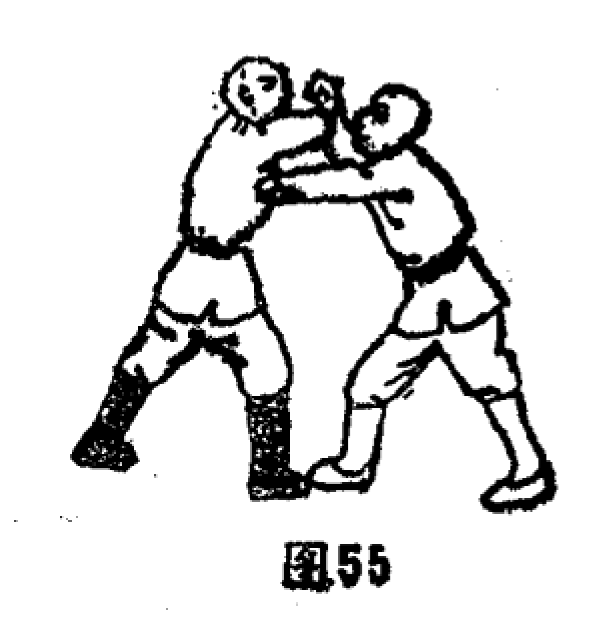

图53


图54

（二十三）点击不容穴

铁肘冲人力最雄，　　需生妙计破空城。
托肘挡肘施虚法，　　飞箭穿眼破腹能。
点中不容吐红浆，　　任他铁人也不行。

他上右弓步以右肘冲我胸部，我左脚后退一步，用右手砸击他肘端为虚象。乘他不备，速出左手点击他上腹右侧的不容穴。（图55）


图55

（二十四）点击听会穴

弓步冲拳快而准，　　若遇高手须谨慎。
若迟一分必遭击，　　他方闪身破耳门。

他上右弓步出拳击我胸部，我上右弓步，出右拳挡回他右拳，乘他不备，速飞左拳点打他右侧听会穴。（图56）


图56


图57

（二十五）点击腋下穴

实攻必先防，　　无防必遭殃。
飞拳击我头，　　或闪或直挡。
若能眼法灵，　　乘机取胁乡。
点准腋下穴，　　致他全身僵。

他上左弓步出拳向我头部击来，我眼疾手快，上右弓步出右拳点击他腋下穴。（图57）

第二节　点打十八穴法诀

（一）总　歌：

德侠点穴须谨慎，　　致人切记莫致阴。
三十六穴禁点处，　　二十六穴勿乱云。
万不出一伤人命，　　不可污名染少林。
与人纠纷莫点穴，　　仅对暴客用三分。
十八穴法可显威，　　致残致瘫对恶人。

凡点穴之武士，无论在何种场所，都不能轻易出手点穴伤人，尤其是致命穴位，原则上不能用之。如36穴、26穴，都是禁点范围。万不能出一，更不能因在生活细节中同人家吵嘴或有些小小纠纷，就轻易用点穴法伤人，致人性命或终身残废。练点穴之目的，一是为健身，二是为防身，决不能无故伤人。若违规而伤人，则为无德。自古到今，对其无故伤人者，当政都依国法惩治。每个练点穴者都应严守规范，

高树武德，不仅不无故伤人，而且就是被别人打了几拳或踢了几脚，也不能用点穴法讨之。一旦偶遇暴徒在夜间来袭或拦路抢劫时，方可用点穴法治之。18穴是①神门②外关③手三里④支正⑤劳宫⑥大陵⑦风市⑧环跳⑨膝眼⑩三阴交⑪足三里⑫委中⑬承山⑭内踝尖⑮外踝尖⑯血海⑰鹤顶⑱尾官上。

（二）18穴法歌

①点打神门穴：

与敌劲交阵，　　寻机掐神门。

致他手腕痹，　　失去五百斤。

②点打外关穴：

他伸手来搬，　　我巧点外关。

指出刹间疾，　　致他前臂断。

③点打手三里穴：

敌架臂挡击，　　我可寻良时。

点打手三里，　　致他全臂驰。

④点打支正穴：

他拳来如风，　　我应疾风声，

一点中支正，　　敌臂全失能。

⑤点打劳宫穴：

他伸手来抓，　　我放反门花，

点或扎劳宫，　　致他手痹麻。

⑥打点大陵穴：

他用流星拳，　　我用炮崩山，

反崩拳后把，　　笑观掌开花。

⑦点打风市穴：

他跳飞毛腿，　　我施猴缩身，
疾起点风市，　　致残他大腿。

⑧点打环跳穴：

他埋马步桩，　　我用飞马枪，
转挫点环跳，　　致他伏地亡。

⑨点打膝眼穴：

他用虎足踢，　　我点膝眼疾，
致他右腿残，　　当即嚎鬼泣。

⑩点打三阴交穴：

他使铁脚拐，　　我使金钢义，
泼他三阴交，　　致敌残地倒。

⑪点打足三里穴：

他弓步冲拳，　　我架上虚镰，
下镰破三里，　　致他腿骨断。

⑫点打委中穴：

他若腿过脐。　　我疾手搬起，
乘机取委中，　　致他倒在地。

⑬点打承山穴：

他施弹蹬腿，　　我站如石碑，
乘缺反崩足，　　致他小腿毁。

⑭点打内踝尖穴：

他扎桩弓步，　　我待良机时，
内泼扫外踝，　　致敌倒下地。

⑮点打外踝尖穴：

他使旋风脚，　　我即速躲开，
良机击外踝，　　致他疾时甩。

⑯点打血海穴：

弓桩双虎斗，　撕打局难收，
崩足劲补弹，　膝内白浆流。

⑰点打鹤顶穴：

两人交近劲，　胜败局难分，
疾使双跪法，　破膝鹤顶准。

⑱点打尾宫上穴：

他若用靠法，　我卸后退把，
乘机点骶部，　致他残坐下。

第三节　点打七十二脉穴

（一）总歌：

打点脉门秋月传，七十二脉主命关，
气血脉络维生存，脏腑神志归命源，
脉络如网遍全身，若遭破阻必致残，
贤徒志习点脉法，精究脉理通根源，
悉知脉位取法全，方能点准诸脉关，
若得真功须苦练，数载暑寒披星天，
频习砂袋木人功，触硬狠习双铁拳，
再习撞墙铁头功，莫忘晨越峡谷涧，
更有肘臂通身法，全身皆劲崩力泉，
百劲须合一双眼，漆宅点打如光天，
劲眼合智能百胜，缺一难开擂台栓，
嘱徒获技高尚德，严守戒约岁有年，

国难征讨可施技，功勋耀师凯歌还。
含笑迎杰归山门，少林宇额挂金匾。

（二）点打脉穴法歌：

点打脉穴著眼功，疾现脉位出把灵，
迟则反中他人把，霎毫必闪他手前，
软位点插金剪指，隙位金针指要急，
骨络猛施瓦楞拳，肋胁三阴指可穿，
背俞足踏方有力，下腹单针可穿线，
头颅就用四平拳，以膝跪膝实灵验，
足趾则用泼踩招，身后须把天兵撒，
手掌疾用触招折，腕部施缠妙如仙，
劲技合智高一招，可降天兵矗擂前。

（三）72脉穴总图

七十二脉穴 图（一）

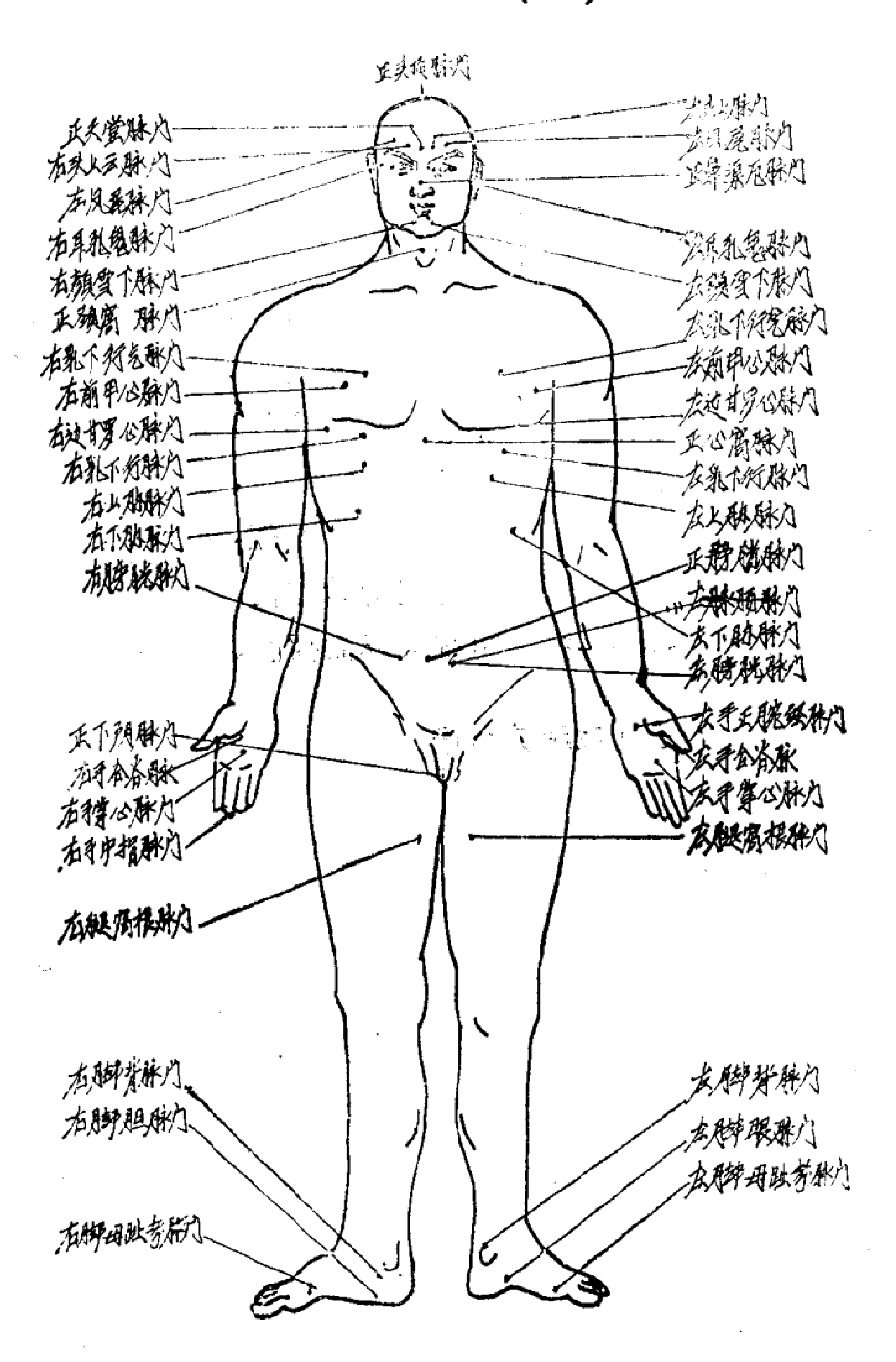

正头顶脉门
右前甲心脉门
右乳下行脉门
正心窝脉门
左前甲心脉门
左乳下行脉门
正下阴脉门
右手合谷脉
右手掌心脉门
右手中指脉门
左手合谷脉
左手掌心脉门
左腿窝根脉门
右腿窝根脉门
右脚背脉门
右脚母趾旁脉门
左脚背脉门
左脚跟脉门
左脚母趾旁脉门

图58

七十二脉穴　图（二）

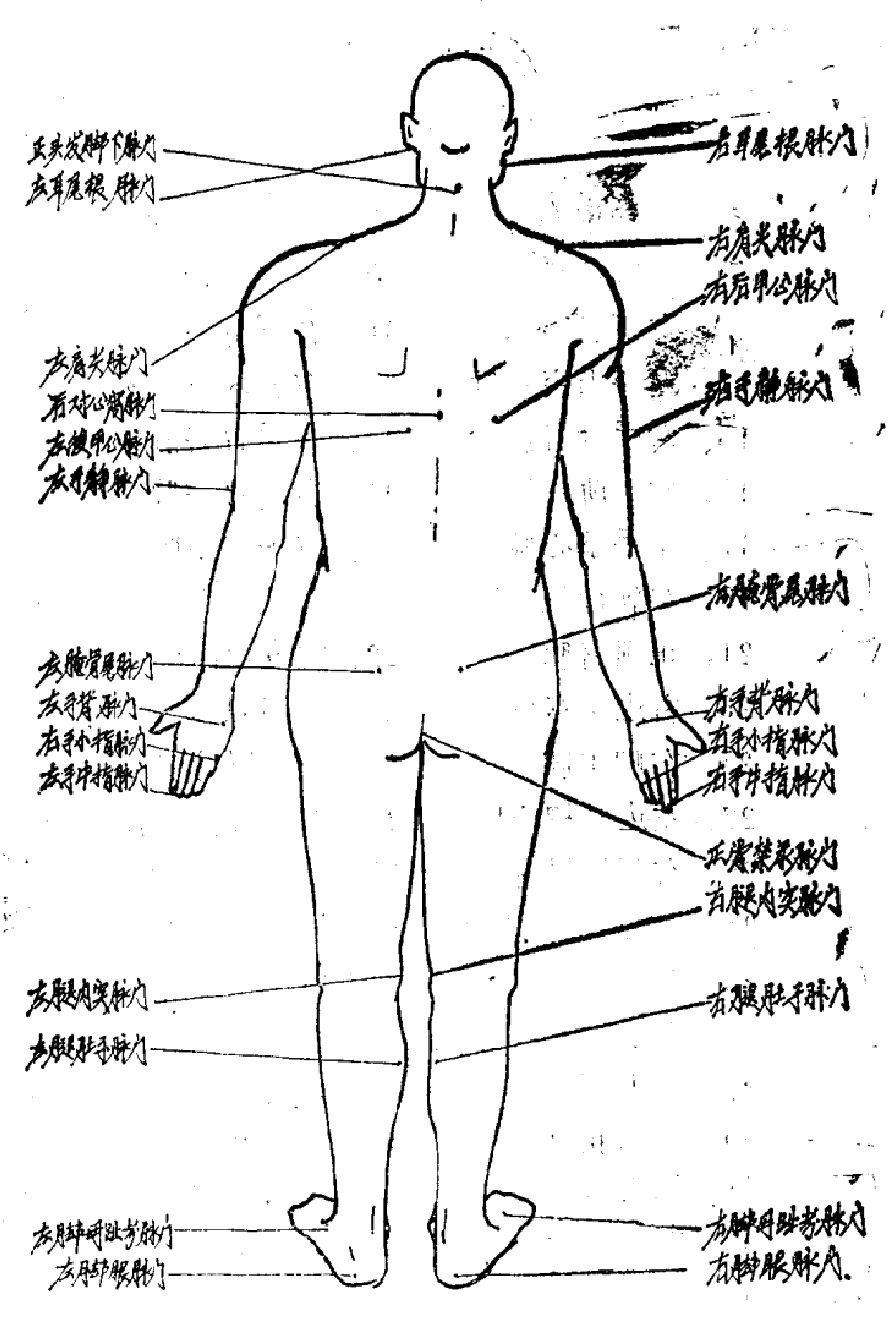

正头发脚下脉门
左耳尾根脉门
左肩关脉门
右对心窝脉门
左背甲心脉门
左手腕脉门
左腰骨尾脉门
左手背脉门
右手小指脉门
左手中指脉门
左腿内实脉门
左腿肚子脉门
左脚拇趾旁脉门
左脚跟脉门
右耳尾根脉门
右肩关脉门
右后甲心脉门
右手腕脉门
右腰骨尾脉门
右手背脉门
右手小指脉门
右手中指脉门
正脊梁脉门
右腿内实脉门
右腿肚子脉门
右脚拇趾旁脉门
右脚跟脉门

图59

（四）72脉名称

1、左手背一脉　　2、右手背一脉

3、左乳下行气一脉　　4、右乳下行气一脉

5、左前甲心脉　　6、右前甲心脉

7、左脚肚仔一脉　　8、右脚肚仔一脉

9、左下肘一脉　　10、右下肘一脉

11、左腿内突一脉　　12、右腿内突一脉

13、左手合谷脉　　14、右手合谷脉

15、左上胁一脉　　16、右上胁一脉

17、左手掌心脉　　18、右手掌心脉

19、左乳行气一脉　　20、右乳行气一脉

21、正颈窝脉　　22、左边颈窝脉

23、右边颈窝脉　　24、左脚胆脉

25、右脚胆脉　　26、左耳尾脉

27、左边甘椤心脉　　28、右边甘椤心脉

29、右耳尾根脉　　30、正心窝脉

31、后头项舌脉　　32、后对心窝脉

33、左手小指脉　　34、右手小指脉

35、左手中指脉　　36、右手中指脉

37、左头上云脉　　38、右头上云脉

39、左耳孔鬼脉　　40、右耳孔鬼脉

41、正头顶脉　　42、正天堂脉

43、左凤尾脉　　44、右凤尾脉

45、正鼻梁厄脉　　46、左颜雪下脉

47、右颜雪下脉　　48、左手立腕经脉

49、左手中指边脉　　50、右手中指边脉
51、左边肩尖脉　　52、右边肩尖脉
53、左腿窝根脉　　54、右腿窝根脉
55、左手静脉　　56、右手静脉
57、正头发脚下脉　　58、正腌骨尾脉
59、正下阴脉　　60、左脚背脉
61、右脚背脉　　62、左脚其脉
63、右脚其脉　　64、左脚眼脉
65、左后甲心脉　　66、右后甲心脉
67、左上胁尾脉　　68、右上胁尾脉
69、正骨禁尿脉　　70、正膀胱脉
71、左脚拇趾考脉　　72、右脚拇趾考脉

（五）72脉门部位

总歌：

少林点穴技术精，点打脉门又一峰，
脉门血气经络会，脏腑百骸概此通，
一脉不通如掉翅，二脉不通难挪动，
三脉不通瘫在尘，四脉不通失魂灵，
血脉不通枯肌肤，气脉不通闭双睛，
络脉不通难动弹，五脉不通丧性命，
既知冲络牵人命，不可随意施术行，
真艺不传非君子，少林戒约切记清，
若得真技固谨慎，可露高德有志人，
为国捐躯可应征，扶弱除贼艺可行，
则须苦练真功夫，脉位理法要精通，

一知半解反挨打，半途而废非门生。

1、左右手背脉门

位置：中指本节骨峰后。

点打法：于对方交战时以拳寻机砸之，但必宜闪身法，以左拳点左手背，以右拳点打右手脉，切勿遭进门拳袭。以子时点打为宜。

2、左右乳下行气脉门

位置：左右乳下方寸即可，相当于第5肋下缘方寸处。

点打法：以闪身法或下虚上实法出拳冲击。以子时点打为宜。

3、左右前甲心脉门

位置：左右乳上方寸处，相当于第3肋间方寸处。

点打法：同点打“左右乳下行气脉”。以子时点打为宜。

4、左右腿肚子脉门

位置：承山穴沿内侧向前方寸处。

点打法：寻机对方失招俯身时，用足踢击，用左踢左，以右踢右，见机宜而施招，以丑时点打为宜。

5、左右下胁脉门

位置：左右两乳直下，第12肋下缘方寸处。

点打法：用撩上猛进法，即黑虎偷心之招偷袭此脉部位，以丑时点打为宜。

6、左右腿内突脉门

位置：两腿胫骨内侧下缘方寸处。

点打法：用上虚下实法诱敌不备，速起十字腿踢击此脉部位。宜丑时点打。

7、左右合谷脉门

位置：两手的合谷穴，即虎口处。

点打法：接着对方手掌时，巧用掐法，偶遇缠腕时也可点插此脉以解脱，宜在寅时点打。

8、左右上肋脉门

位置：两乳直下1寸，再向外1寸3分方寸处。

点打法：用闪身法，出拳以左打左，以右打右，亦可用三阴指或金剪指巧插肋间隙，宜寅时点打。

9、左右掌心脉门

位置：即两手掌的中心点方寸处。

点打法：接着对方手掌时，以掐、插、钻、砸、砍等法制之。宜在寅时点打。

10、左右乳行气脉门

位置：即左右乳头处。

点打法：用撩上拨架之招偷袭此脉，也可施“回头虎尾”之招猛拳击之。宜在卯时点打。

11、正颈窝脉

位置：喉头骨上凹陷处。

点打法：用下虚上实法，施金针指或金剪指点插，亦可用“单手斩剑”之招揣击此脉。宜在卯时点打为妙。

12、左右边颈窝脉门

位置：颈侧，平结喉，胸销乳突肌后缘，即天窗穴后1寸5分。

点打法：用明下暗上之法，以金剪指、三阴指插点，亦可用“侧耳炮”或“见缝插针”之招击点。宜在卯时点打。

13、左右脚胆脉门

位置：足内踝下赤白肉界上缘。

点打法：当对方起足踢弹时，寻机用泼法踢击此脉，宜在辰时点打。

14、左右边甘心楞脉门

位置：位于左右腋窝中。

点打法：可用闪法以金剪指或三阳指点插，或用“一字鉴拳”之招拳击此脉，宜在辰时点打。

15、左右耳尾根脉门

位置：耳垂下1分许。

点打法：用下虚上实法，以瓦楞拳钻击此脉或以“侧耳炮”之招猛击，宜在辰时点打。

16、正心窝脉门

位置：两乳之间，颤中穴上5分。

点打法：用左撩手右开门或右撩手左开门之法，以瓦楞拳钻击此脉，宜在辰时点打。

17、后头颈舌脉门

位置：风府穴上1分许。

点打法：用“天兵临降”之法，腾落对方身后猛点砸此脉或以“夜叉偷瓜”之招扣砸，宜在巳时点打。

18、后对心窝脉门

位置：第12胸椎棘突下方寸处。

点打法：用闪身法位窜对方身后或用“将搂熊腰”之招，捶击此脉，宜在巳时点打。

19、左右手小指其脉门

位置：小指本节后小骨头处。

点打法：接着阳掌者用内闪法，阴掌者用外撩法，酌情砍砸、掐之，宜在巳时点打。

20、左右手中指脉门

位置：手掌中指末节。

点打法：接着对方手掌时，速以握、掐、折、砸等法制之。宜在巳时点打。

21、左右头上云脉门

位置：左右眉上1分正中。

点打法：以踢下击上方，速出瓦楞拳冲击此脉，亦可“双手车轮掌”势击点此脉。宜在午时点打。

22、左右耳孔鬼脉门

位置：耳珠前。

点打法：用踢下击上法，以“侧耳炮”之招拳击此脉。宜在午时点打。

23、正头顶脉门

位置：百会穴前5分。

点打法：用踢下击上法，出拳点击，或用“小鬼击灯”，或用“打破金碗”之招击打此脉。宜在午时点打。

24、正天堂脉门

位置：印堂穴上5分处。

点打法：用下虚上实法，拳击此穴或以“双手车轮掌”法点打此脉。宜在午时点打。

25、左右风尾脉门

位置：左右眉上1寸。

点打法：用下虚上实，踢下打上法，出拳点击此脉，亦可用“箭穿千眼”之招点打此脉。宜在未时点打。

26、正鼻梁厄脉门

位置：印堂穴下1寸，鼻梁骨尾端。

点打法：用踢下打上法，拳击此脉，亦可用“盘拳劈追”和“胭点梅花”之招，点、钻、冲打此脉。宜在未时点

打。

27、左右颜雪下脉门

位置：口外角与地仓穴的中间。

点打法：用踢下反上法，出金剪指或金针指插点。亦可用“小鬼开泉”和“燕子斜飞”之招，偷袭此脉。宜在未时点打。

28、左手正腕经脉门

位置：神门穴内1分处，腕横纹内端。

点打法：接着手掌时用缠、握、砸、砍等法击点此脉。宜在未时点打。

29、左右手中指边脉门

位置：两手掌中指本节上5分。

点打法：接着对方手掌时，以折、陷、缠等法制之。宜在申时点打。

30、左右肩尖脉门

位置：肩髃上3分，即肩端高峰处。

点打法：用闪身法，以左打左，以右打右，以砸、砍、撩等法击点。亦可用“夜叉卸臂”或“燕子钻云”之招砍、踢此脉，亦在申时点打。

31、左右腿窝根脉门

位置：箕门穴下1寸2分。

点打法：用“梅鹿弹蹄”或“鸳鸯蹬蛛”之招踢点此

脉，亦可用上虚下实法点击。宜在申时点打。

32、左右手静脉门

位置：曲池穴外开1寸5分，即肘骨尖端下内陷凹处。

点打法：用闪身法，以拳点、砸或以肘顶肘，亦可用“拐线偷梭”之招击之。此招宜在酉时点打。

33、正头发脚下脉门

位置：项后哑门穴下1寸正中。

点打法：用“夜叉偷瓜”或“顺手牵羊”之招偷取其脉，拳砸或用金剪指点插。宜在酉时点打。

34、正腌骨尾脉门

位置：骶骨裂孔向外开2寸5分。

点打法：用牵引制后法或腾降突袭法，出拳砸击此脉。宜在酉时点打。

35、正下阴脉门

位置：即阴囊。

点打法：用撩上踢下法或“猛虎扑食”或“仙人摘茄”法击之。宜在酉时点打。

36、左右脚背脉门

位置：足丹骨粗隆下方凹陷处，稍后5分处。

点打法：近敌后用足泼根法踢之，宜在酉时点打。

37、左右脚脉门

位置：脚背脉中点下1寸处。

点打法：用“小鬼推碑”法制对方仰倒后踢击此脉。宜在酉时点打。

38、左脚眼脉门

位置：脚背脉向后1寸。

点打法：同36左右脚背脉点打法，宜在酉时点打。

39、左右后甲心脉门

位置：魄户穴内5分处。

点打法：用闪身法和流星步，返身拳击，或以“降落天兵”之招，偷袭此脉，宜在戌时点打。

注：魄户穴位于第2胸椎棘突下旁开3寸。

40、左右上胁尾脉门

位置：日月穴向内5分。

点打法：用“黑虎偷心”或“闪身炮拳”法，出拳揣击此脉，亦可用金剪指插之。宜在戌时点打。

41、正骨禁尿脉门

位置：尾骨端处。

点打法：用“降落天兵”和“闪身腾达”法，近敌左右侧后用拳砸击或以足踏之。宜在戌时点打。

42、正膀胱脉门

位置：曲骨（脐下5寸）穴上5分方寸处。

点打法：用“撩上踢下”或“夜叉探海”法击之，亦可用“燕子操水”之招以金剪指点插。宜在亥时点打。

43、左右脚拇趾考脉门

位门：大都（足大趾内侧本节后）穴下1分。

点打法：近敌时可用足泼击，以伤此脉，宜在 亥时点打。

第四节　点打致命三十六穴歌

（一）歌诀：

致命穴位三十六，　代代武僧刻颅首。
悉知穴位在何处，　点中穴位致命休。
得真技者尚武德，　除暴安良美名留。
少林点穴招法妙，　三十六处神鬼愁。
三十六穴点法妙，　不可随意传人间。
少林致命穴法源，　六六三十六处点。
一亦头额前中线，　二亦两眉正中间。
三亦眉外两太阳，　四亦枕骨脑后边。
五亦脑后芷血穴，　六亦耳后厥阴言。
七亦华盖心口上，　八亦黑虎偷心眼。
九亦巨厥心口处，　十亦水分脐上缘。
十一脐下汽海穴，　十二关元下腹间。
十三下腹四寸处，　亦名中极断阴泉。
十四左乳上寸六，　亦名左鹰窗命关。
十五右乳上寸六，　右鹰窗穴位当然。
十六左乳下寸六，　左乳根穴连命关。

十七右乳下寸六，　　右乳根穴牵命连。
十八十九两期门，　　乳下寸六旁寸然。
二十脐下左幽门，　　巨厥之旁五分算。
二十一亦右幽门，　　若能点中断肺源。
二十二即左商曲，　　亦名血门主命关。
二十三即右商曲，　　点中五月丧黄泉。
二十四并二十五，　　左右章门定为然。
二十六亦左腹结，　　二十七右腹结眼。
二十八为命门穴，　　十四腰椎下中间。
二十九即左肾俞，　　命门两旁一寸半。
三十亦名左志室，　　点中三日归西天。
三十一亦气海俞，　　三二鹤口刻心间。
三三阴囊后海底，　　三四足底是涌泉。
三十五亦右志室，　　又名一计害三贤。
三十六亦右肾俞，　　点伤绝气闭双眼。
三十六穴切记牢，　　点打不可半丝偏。
此为少林真绝技，　　切莫轻易向外传。

按：上述36穴，拳谱原记载为致命36穴，实际是过分夸张。虽然36穴都是要害部位，但受击后绝非可致死。由于历代封建思想的影响，历代传抄者又缺乏实事求是的科学态度，使之过于神秘化。但不可否认，此36穴是击之有效，甚至可把人致残的要害部位。

第五节　点打二十六要穴歌

歌诀：

少林点穴三百余，　二十六穴点法奇。
指下点上取百会，　指左点右太阳际。
闪身绕后打风府，　明中暗打睛明息。
扣打左右偷击上，　乘机疾打眉中齐。
金鸡锁喉抢天突，　偷转身后要灵疾。
点打承浆摘颈凸，　击下反上下关击。
点打人中鼻开花，　颤中一穴敌绝气。
指上打中取巨厥，　腹痛欲破吐红液。
更寻中脘挖口袋，　致他永久呛吐食。
挡上打下寻中极，　铁拳妙打气海池。
闪躲错身寻命门，　乘机绕道破胁际。
章门连肝通血池，　一拳内流血腔淤。
迎风辨势寻合谷，　眼疾手快拿后溪。
疾拳破肘点曲池，　肩头之上寻肩髃。
指上打下靠足踢，　点打膝膑他倒地。
此法可破阳陵泉，　致他腿膝永残废。
闪身飞步转他后，　尾宫一穴狗吃屎。
锐目注辨来飞脚，　狠拿照海他失利。
拿住昆仑送丈远，　致他全腿失战力。
拧撤致他上身伏，　扣打盆骨尿洒地。

更有一招用法奇，　　骑马铁桩双肘起。
左右横冲攻脐中，　　霎时喷血喊凄泣。
二十六穴莫轻用，　　仅防歹徒妄侵时。
知穴没功白点打，　　反被反用受人欺。
要知真功在何处，　　苦练本功从源起。
苦练三旬莫弱志，　　还需虔诚投良师。
若欠武德众人厌，　　良师绝收歹徒弟。
少林功夫真言录，　　均在此谱亮公知。
劝士切记守武德，　　才能学到真本事。

第五章　常用穴取法

第一节　致命36穴部位取法

1．眉心穴（又名印堂）：位于两眉之间。

2．头额前穴：位于眉心上1寸正中。

3．太阳穴：眉外1寸陷中，即眉梢与眼外眦之间后的1寸陷凹中。

4．枕骨穴（又名脑户）：位于枕骨粗隆上方。

5．厥阴穴（又名头窍阴）：位于脑后两边，乳突后当浮白与完骨之间。

6，华盖穴：胸骨柄与胸骨体联合的中点，即天突穴下

2寸。

7．黑虎掏心穴（又名建里）：位于脐上3寸正中。

8．巨厥穴：脐上6寸，即鸠尾穴下1寸。

9．气海穴（又名丹田穴）：脐下1寸5分。

10．关元穴：脐下3寸。

11．水分穴：位于脐上1寸。

12．中极穴：脐下4寸。

13．左膺窗穴：左乳上1寸6分。

14．右膺窗穴：右乳上1寸6分。

15．左乳根穴：左乳直下，相当于第5肋间。

16．右乳根穴：右乳直下，相当于第5肋间。

17．左期门穴：左乳下2肋，相当于7、8肋间。

18．右期门穴：右乳下2肋，相当于7、8肋间。

19．左幽门穴：巨厥穴左开5分。

20．右幽门穴：巨厥穴右开5分。

21．左商曲穴（又名左盲俞）：脐中左旁5分。

22．右商曲穴（又名右盲俞）：脐中右旁5分。

23．左章门穴：左腋中线第11肋端下际。

24．右章门穴：右腋中线11肋端下际。

25．左腹结穴（又名左七劳）：脐左侧4寸，再向下1寸3分。

26．右腹结穴（又名右七劳）：脐右侧4寸，再向下1寸3分。

27．左肾俞穴：第2腰椎棘突下左侧1寸5分。

28．右肾俞穴：第2腰椎棘突下右侧1寸5分。

29．命门穴：第2腰椎棘突下正中。

30。左志室穴（又名志堂穴）：位于命门穴左旁3寸。

31。气海俞穴：第3腰椎棘突下旁开1寸5分。

32。鹤口穴(又名尾宫穴)：位于尾骨宫下两腿骨尽处。

33。海底穴（又名会阴处穴）：前阴与肛门之间。

34。涌泉穴：位于第2、3趾跖关节后方，蜷足时所现的凹陷处。

35。右志室穴：位于命门穴右旁3寸。

36。藏血穴：位于脑后右玉枕穴下5分。

第二节　致晕11穴部位取法

1。脑户穴：位于百会穴后4寸5分。

2。囟门穴（又名囟会）：位于百会穴前3寸正中。

3。上星穴（又名神堂）：入发际1寸陷中。

4。前顶穴：百会穴前1寸5分。

5。后顶穴（又名顶门穴）：位于百会穴后1寸5分。

6。风府穴（又名天星）：项后枕骨下两筋中间。

7。头维穴：位于额角，入发际角尖处。

8。耳后穴：位于耳后静脉中。

9。哑门穴：位于风府穴下1寸正中。

10。通天穴：位于前顶穴后5分，再外开1寸处。

11。玉枕穴：位于脑户穴旁1寸3分。

第三节　致残一百零三穴部位取法

（一）歌　诀：

人体俞穴三百眼，　点中致残百零三，
残穴亦有残身意，　莫可轻纠胡乱点，
少室祖师有铭训，　点艺不传败徒般，
贤徒德技贯双峰，　仅为健体守门院，
有德无艺非英杰，　亦须百倍破武坛，
饱咽三旬黄连苦，　定闯八方擂台关。

（二）致残103穴部位

1．心井穴（又名鸠尾）：胸剑突骨下缘。

2．对门穴（又名不容）：巨厥穴旁开6寸。

3．扇门穴：即男者左对门穴，女者右对门穴。

4．京门穴（又名气俞）：第12肋游离间处。

5．五定穴（又名天枢）：平脐中旁开3寸。

6．伯劳穴（又名陶道）：第1胸椎棘突下。

7．肺使穴（又名肺俞）：第3胸椎棘突下旁开1寸5分。

8．颤中穴：平第4肋间隙，两乳头之间正中。

9．对心穴（又名至阳）：第7胸椎棘突下。

10. 风门穴：第2胸椎棘突下。

11. 环跳穴：股骨大转子后上方，当大转子与骶骨裂孔连线的内2／3处。

12. 盖膝穴：即膝盖骨。

13. 膝眼穴：膑骨尖两旁凹陷处。

14. 竹柳穴（又名交信穴）：胫骨内侧缘内侧。

15. 脚住穴：脚面上的高骨如豆者是也。

16. 开腔穴：即两耳。

17. 乔空穴：即两耳后根部。

18. 左耳尖穴：即左耳尖峰。

19. 右耳尖穴：即右耳尖峰。

20. 眼角穴：即眼梢。

21. 大中穴：即鼻中。

22. 人中穴：即鼻沟正中。

23. 驾梁穴：即鼻梁。

24. 咽空穴：即两个鼻孔。

25. 牙关穴：即唇口。

26. 咽喉穴：即喉管。

27. 将台穴：即咽喉左右。

28. 舌咽穴：舌上咽腔。

29. 童骨穴：位于风膊下处。

30. 精灵穴：即两手虎口。

31. 曲池穴：屈肘时肘桡侧横纹尽头处。

32. 中脘穴：脐上4寸。

33. 六宫穴（又名脐中、神阙）：即肚脐。

34. 气关穴（又名气门）：左乳下2横指处。

35。血瘦穴（又名血关）：右乳下2横指处。

36。挂膀穴：血瘦穴下1分处。

37。肚角穴：位于小腹盆弦之外。

38。命宫穴：位于血关穴之下，气海穴之右。

39。背心穴：即背部的中心点。

40。腰眼穴：第4胸椎棘突下旁开3寸8分。

41。粪门穴：即肛门口。

42。冲阳穴：足背的最高点，动脉旁。

43。血囊穴：右侧十二肋骨下缘。

44、气囊穴：即小腹左边。

45。净瓶穴：即脐左肚角血腕下。

46。脊中穴：即第11胸椎棘突下。脊骨的中点。

47。山根穴：即鼻梁之上。

48。对口穴：项后的风府与哑门之间。

49。气隔穴：脐下3分稍偏左。

50。血海门穴：右侧12肋下3横指。

51。隔门穴：左侧12肋骨下缘。

52。气舍穴：销谷内侧端上缘。

53。开气穴：即气舍穴偏右。

54。转喉穴：即气舍穴偏左。

55。血仓期门穴：右侧销骨下八8处。

56。气血囊合穴：左傍肋骨下。

57。督脉穴：枕骨正中。

58。正额穴：头额前正中。

59。后海底穴：俞肾穴下1寸8分

60。攒竹穴：眉内端陷中。

61。正气穴：左侧乳上1寸3分。

62。上血海乳穴：右侧乳上1寸3分。

63。气血二海穴：左右乳下1寸3分。

64。下血海穴：右乳上1寸4分。

65。翻肺穴：中脘与建里之中点向下1寸3分。

66。翻肚穴：翻肺穴向左1寸3分处。

67。泰山穴：离梭子骨4寸处。

68。天突穴：胸骨柄的上缘凹陷中。

69。劳宫穴：第2、3掌骨之间。

70。神门穴：尺侧腕关节横纹头。

71。手三里穴：曲池穴下2寸。

72。夹车穴：下颌骨前咬肌中。

73。支正穴：尺侧腕上5寸。

74。下关穴：颧弓下与下颌关节切迹间凹陷处。

75。足三里穴：犊鼻穴下3寸，胫骨粗隆外侧陷中。

76。犊鼻穴：屈膝，膑韧带外侧陷中。

77。肩井穴：肩头高处，当大椎与肩峰之间。

78。日月穴：第9肋端下缘。

79。风市穴：大腿外侧膝上7寸。

80。阳陵泉穴：腓骨小头前下方。

81。委中穴（又名血郄）：膝腘窝中动脉外。

82。承山穴：委中与跟腱之间。

83。昆仑穴：外踝与跟腱连线的中点。

84。血海穴：屈膝，膑骨内上缘上2寸。

85。大陵穴（又名腕心穴）：掌后骨下，两筋间陷中。

86。尾宫上穴：即尾宫上1分许。

78. 鹤顶穴：位于膝盖骨上缘上1寸正中。

88. 外踝尖穴：即足外踝最高点。

89. 内踝尖穴：即足内踝最高点。

90. 膀胱穴：即膀胱。

91. 泪孔穴（又名睛明）：目内眦头外1分。

92. 所闻穴（又名听宫）：即耳珠，大如赤小豆。

93. 中府：第1肋间隙外侧近喙突处。

94. 绝骨穴（又名悬钟）：外踝上3寸。

95. 膈俞：第7胸椎棘突下旁开1寸5分。

96. 大序：第1胸椎棘突下旁开1寸5分。

97. 太渊：腕关节横纹上，桡动脉外侧。

98. 然谷穴：舟骨粗隆下方凹陷处。

99. 曲骨穴：脐下5寸处。

100. 大都穴：足拇趾内侧本节后。

101. 魄户穴：第3胸椎棘突下旁开3寸。

102. 天窗穴：颈侧、胸销乳突肌后缘。

103. 箕门穴：大腿内侧，血海穴上6寸。

第四编　少林打擂秘招

第一章　少林打擂法概论

第一节　少林打擂术渊源

据《少林拳谱》记载，早在宋代天佑年间，福湖和尚就常教弟子智瑞、智兴等在寺内演练打擂武艺。弟子们常常因练功而受伤。福湖大师因此立下了奖赏章法：凡交手中打伤他人者，赏银一钱，被人制伤者赏豆腐一斤，补养身体。在师傅的严教下，弟子们勤学苦练，武艺倍增，仅三年时间智瑞、智兴等就练成了一身本领，常赴寺外打擂，多数载誉而归，成为武林高手。

到了元初，觉远和尚不满足于仅得罗汉十八手之衣钵，多次出山拜师，八方求艺，在兰州与武林高手李叟相遇，遂又结识大师白玉峰，三人同归少林寺，潜心研练少林武艺，将少林拳术增创为70余手，使少林一宗因此兴盛。觉远本人尤重散手，其徒成名者有觉泽，澄惠等。特别是觉泽，打擂武艺超群，一人常与百人搏斗，几乎百战百胜，有“小赵云”之称。他编有《飞虎摔打三十招》和《飞龙擒拿三十七势》。

元代的智安、智聚、子安、觉训等在散手技法、格斗、打擂方面，技高一筹。他们在继承前人功夫的基础上，把气功等特技贯穿于散手和打擂之中，使少林武术在内容方面和功夫方面更加丰富。智安编有《龙虎交战三十一招法》。

明代是少林武术发展的顶峰，在散手拳法和打擂方面更有创新。如同祥、同梅、玄烂、同禧、明学、悟华、普便、庆望等，都是擂台上的常胜将军。特别是同祥法师不仅精通擒拿和打擂术，常以一胜百，而且在晚年 还编有 专著——《擒记要》，它包括擒十六手，拿十八法，缠十三路，共计四十七手。这是拳谱中关于散手、擒拿、打擂实战的最早记载。至今仍流传于武僧之中。另一位庆望和尚，年轻有为在20岁时就武艺超人。常以博技之长，镇恶拿盗。他奔走大江南北，名震东西，写有《踢打擒拿二十四势》和《散手攻防三十二势》、《散手四十五手》等。比较祥细地阐述了散手实战中的足踢、拳打、手擒和智技合一的攻防妙招。

清代虽然统治者屡次下令禁止习武， 迫使部分 武僧出山，但却未能禁止住雄杰立志保国和振兴民族之志。他们昼隐夜习，反到把少林功夫的火种吹向四面八方，可谓“艺授八方，功夫更强”。

清代少林寺著名的打擂高手有玄志、如静， 湛德、 湛举、寂聚、寂袍等，特别是玄志和尚，在临终前编写了《拿把对拆法》和《散手摔拿抓破法》等打擂实战专著，流传至今，湛举和尚编写了《三十六散手》，为发展少林散手技法作出了可贵的贡献。

民国初年，宗风仍盛。恒林率师剿土匪，妙兴点倒吴佩孚，经文南京夺冠军，贞绪塔林胜百兵，德根西安征狂徒，

永祥夜驱十三盗等，都宏扬了少林功夫之威，验证了少林散手打擂术的卓绝。其时在武术理论方面更有发展。如恒林编有《少林擒拿七十诀》和《摔打四十法》，妙兴大师编有《点穴》、《擒拿》等专著，贞绪著有《洪拳对打三十五势》，永祥编有《踩打三十一招》，这些都发扬了少林打擂术"攻猛防固，势骤变疾，招把灵敏，实战性强"的特点，为继承少林武术传统和发扬少林散手技击水平起到了有益的作用。

第二节 少林打擂术的特点

少林打擂术是少林寺历代武僧和全国武林师士艰苦磨练一千多年的血汗结晶，在技法和战术上有许多独特之术。

一、功源于拳 势出于招

拳谱云："拳为诸艺之源"。少林寺历代宗师认为拳术是一切武艺之源，如果拳术练得好，手、足、身、眼、步法协调，套路结构严紧。练久则手足灵敏，真气充盈，呼吸自如，暴发力强，劲力实足。在宋代少林拳的套路已增加到170余套，每个套路都有它的特点，每一招都有特殊的打人或防身作用。如罗汉十八手善用两手去抓、打、劈击敌人；少林洪拳善用掌推、扳、抓，用脚踢、腿弹、拳冲、肘顶；炮拳的双手合击，足踢脚踩；通背拳的抖臂崩拳；螳螂拳的手勾、插、搂、刁；猴拳的跳、攀、爬、抓、蹬；虎拳的猛打猛冲；龙拳的腾、翻、扑打等都为打擂攻防提供了招把。师傅在授徒学艺时，总是先教拳，并逐招逐势的批解其实战意义，然后再教二人对练，如"六合拳"、"罗汉缠打"、

“崩步拳对练”和“散手四十五势”等，并以此来验证徒弟们掌握的实战本领。

为了提高弟子们的实战功夫，往往从十套拳、百套拳中集中选出数百或上千精华招势，编成打擂套路，授给弟子，专门训练和提高其实战技术。所以，少林打擂术的真正功夫大都来源于拳术，若想成为高手， 必须练好基本 功——拳术。

二、全身皆招 浑身打人

少林拳谱曰：“少林拳浑身打人”。少林打擂术，不仅用手抓、推、劈、抢、插、刁、摔，用足踏、踢、绊、蹬、踹，用肘顶，用背靠，用膝跪，用臀撅，用身体压制人，而且还可用头撞、肩扛、牙咬等。可谓全身皆招，浑身都可打人。少林寺历代名师都注重将全身各部位击人术贯穿在打擂术中，发挥全身骨、肉、骸、节的作用。

三、攻骤退疾 虚实兼施

“攻骤退疾，虚实兼施”是少林擂坛取胜的妙诀。即在判断有利时猛招骤势攻击对方，可能失利时退如疾风，或左右闪躲，急转擒敌。在战术上，要着情施实，视机行虚，虚实兼顾。

宋代打擂宗师福湖大和尚曰：

“擂坛常胜者，攻如六月雨；
随霹雳时降，骤势推巨桩；
若遇强中手，可使回马枪；
退如流星走，疾闪左右方；
进退夹实虚，诱缠拉长秧；
虚引虎入口，关门打恶狼；

耗尽强者力，反掌擒魔王。”

其意思是：凡打擂常胜者，均在猛攻，一发招就有霹雷闪电，暴风骤雨之势。若发现对方体壮技强，硬拚无益，则有策略地快速后退，寻机杀个回马枪。这是智胜之法。

四、击则连三，变化多端

“击则连三，变化多端”是少林打擂术的主要特点之一。“击则连三”是指得利时要连续出击克敌。恒林大师曰：“不得时者待之，危者避之，得机者击之，得利者连击，击则连三，暴劲制敌。”如三鼓手、三枪手、三冲拳、三砸捶、三冲肘、连三脚等，都是在得机得利时连环出击，遒敌只有招架没有还手，甚至制敌伤残的招法。

“变化多端”是指打擂中招势的无穷变化，湛举的高徒寂袍法师云：

“打擂全靠眼，神随来招动，
拳来用拳挡，手来用手掩，
敌有百招变，我有千招还，
一招制一招，变幻妙如仙，
以变应其变，得胜离擂坛”。

这是擂台实战中非常重要的一个方面，是少林寺僧练功的重点之一。

五、智劲合一，寻机制敌

少林寺历代武僧无论是征战杀敌，还是护院驱盗除恶，或是平日研练，都遵循宗祖觉远上人“智劲合一，寻机制敌”的秘训。在演练时，先苦练劲力，同时训练智谋，最终达到智劲合一。否则单凭虎劲而无智谋，只能是老黄牛被猿欺；单凭智而无劲，则成秀才惧犬声。历史上，如唐代昙宗

活捉王仁则，宋代智瑞擒途盗，元代智庵除呆徒，明代月空平倭寇，清代玄志趣擂台，近代经文获冠军，现代德宇得金杯等，都是练成智劲合一，遵循祖训的明证。

第三节　古今打擂规则简介

中华武术从它产生之日起，始终伴随着人类的生存斗争、军事实战、防身自卫、健身娱乐等各种活动而发展，并且这些活动始终是武术产生、发展的动因。少林武术亦如此。古代关于打擂的记载多见于军事著作和小说，其历史不下千年。少林拳术名扬全国，自然免不了擂台上的角逐。事实上少林寺确实出现过一批擂台名人。在他们的影响下少林拳法除了本身的实用意义外，自然也曾依据擂台这种比武形式进行过专门的尝试和发展，所以少林打擂术也就有一些自身的独特风格。

一、旧时打擂规约

古时候的打擂，形式多种多样。其中规模较大的有战时选将出征和设擂比武等。届时到处张贴皇榜，影响极大。其次是民间节日上，武师之间的即兴比武，他们在大庭广众之下，自愿出战，按闹非凡，给节日凭添了色彩。还有武师之间为了争一时之高低，引起搏斗，这也是一种打擂。

旧时的打擂是没有统一成文的规则的，其比赛亦多属随机性的。比赛双方均在武林中相延成习的规矩约束下，临时订下契约，有时叫“生死文书”，以此来确定他们比武所用的方式，输赢的判定标准，以及一些善后事情。其大概内容有：

1．自愿出战，生死自负。2．一对一比武，其它人等退避，不得相助。3．不准偷放暗器，不准结众报复。4．胜负判定一般以被打下擂台或被打死、击伤，亦或自己认输来定，并当众宣布。

二、现代散手比赛规则

打擂这种武术形式经历了漫长的历史。由于比赛双方以生命做赌注，因此，往往不是你死我活，就是两败俱伤。到了民国年间，打擂之风渐衰。新中国成立后很长一段时间没有举办过打擂比赛。近年来随着武术运动的广泛开展，打擂又以散手的形式出现了，并且已举办过多次全国比赛和国际邀请赛。但是现在的散打在技术上和内容上与过去的打擂术虽是一脉相承，并均以中国武术为基础，也保留了擂台的形式，然而在很大程度上已改观了。首先是制定了统一的比赛规则和严密的保护措施。其次参赛的运动员必须佩带护具，以防止发生伤害事故。目前由于散手运动刚刚恢复，规则还不尽完善。所以各次大赛根据需要均有特别规定。现择常用的规则概要介绍如下。

（一）运动员按体重分级参赛

1．48公斤级：48公斤以下。

2．52公斤级：48—52公斤以下。

3．56公斤级：52—56公斤以下。

4．60公斤级：56—60公斤以下。

5．65公斤级：60—65公斤以下。

6．70公斤级：65—70公斤以下。

7．75公斤级：70—75公斤以下。

8．81公斤级：75—81公斤以下。

9．81公斤以上级：81公斤以上。

（二）比赛中禁击、得分部位以及攻击方法

禁止部位：脑部、颈部、咽喉、裆部和用掌指插击眼睛。

得分部位：面部、躯干、大腿和小腿。

攻击方法：可以用任何流派的技术动作进攻，但不许使用头、肘、膝和反关节动作。

（三）得分标准

1．得二分

1）明显使用两个方法同时连续击中对方有效部位。

2）将对方摔、打倒地而自己站立。

3）使用地趟动作将对方打倒。

4）用腿明显击中对方腰部以上，而对方没有防守。

2．得一分

1）一次明显击中对方。

2）用手点击到对方头部一次。

3）使用方法使对方失去平衡而附加支撑（主动利用附加支撑进攻除外）。

4）双方互摔，后倒地者得分。

5）自行出界或滑倒，对方得分。

6）将对方逼、打、推出界，或将对方摔打倒地出界，自己也随之出界，站立者得分。

7）比赛中双方对峙均不主动进攻，或一方消极逃避达八秒时，前者场上裁判员指定任何一方进攻，后者指定消极逃避一方进攻。如果八秒钟内仍不进攻，则对方得分。

8）运动员使用地趟动作倒地后，如超过3秒钟没有进攻动作时，则为消极，每出现两次消极，对方得一分。

3．加分

每出现一次方法独特，技术熟练，效果显著的攻防动作，加二分。

4．优势胜利

1）在赛中，发现双方技术悬殊，场上裁判员征得裁判长同意，判技术强者为该场胜方。

2）被击中有效部位倒地达10秒或者间歇20秒后仍不能再赛者，判对方为该场胜方。

3）因对方犯规而受伤，通过医生检查不能再比赛者，经裁判长同意，判本方胜。

第二章　少林打擂术基本功法

少林打擂功的基本功法包括手型（如拳、勾、爪、掌等），手法（如推、拿、砍、卡、撩、抓、抢、挑、托、按、捧、擒、勾、甩、封、搂、搭、插、缠等），足法（如蹬、踩、踩、踢、飞、勾、拨等），步法（如马步、弓步、虚步、歇步、并步、跳步等）和腿法（如踢腿、扫趟腿，流星腿、绊腿、跪膝等），以及身法、眼法、肘法、臂靠法、头撞法、智法等。这些都是登台打擂，挫敌取胜不可缺少的基本功法。凡初学者必须认真学习，刻苦练之。在练好上述基本功法的基础上，继续练习特殊功夫和技击招把，达到劲参

敏智，综合运用，并频繁与人交手，拼博实战，方可期待早上擂台。并且还得善于从败中汲取教训，百折不回，苦恒研练，培养出良好的心理素质，才有望夺魁，雄列武林。

第一节　手型和用法

一、掌

1、拳型　四指并拢，向掌心内屈握紧，拇指内扣，压在食、中二指的第二指骨上（图1）。

2、拳法　实践中多以镖拳、阴拳、阳拳、砸拳、合拳、撩拳和反背拳打人。拳谱曰：

拳打一气连，出拳如崩山，
交战杀气勇，着点进如钻，
源发如洪暴，拳出似放箭，
一灵劲气合，二妙内外掺，
拳随龙虎身，铁锤砸碎山。

上述几种拳法在出手打人时，均应以拳谱所云：运气、发劲、出拳一气呵成。这样不仅攻势勇猛，犹如山洪暴发之势，而且出拳快，犹如放箭。在击中时要钻螺旋，才能致残对方，还必须做到气劲合一，内外相随，拳随身行，方能龙腾虎扑，远近皆取。

1）镖拳　又叫直冲拳，出拳前拳心向上，拳着点后拳心向下，此为拳谱中所说的钻拳。多用此拳向前冲击对方胸腹部（图2）。如打擂中常说的“黑虎偷心”就是指此而言。

2）阳拳　也叫上冲拳，出拳前拳心向下，出拳后拳

心向里，多用于向前冲击对方的肋部和下颌部（图3）。如打擂中所说的“毒箭穿肋“和“神勾摘月”就是以此构成威力的。



图1 图2 图3

3）阴拳　也叫下揣拳，出拳前拳心向上，着点后拳心斜向下，多用于揣击对方下腹部或阴部（图4）。此拳多见于打擂中的“斩剑取水”和“虎爪挖肠”等。

4）砸拳　即用拳由上向下猛砸，拳心向下（图5）。多用于近敌实战时出拳砸击对方要害部位，散见于“锤砸千斤”等招。

5）合拳　即拳由外向里摆击，拳心向里（图6）。多用于两拳由外向内夹击对方的头额或 两肋部，如 “双风贯耳”和“双锤进仓”等。



图4 图5 图6

6）撩拳　即拳由内向外或向后撩打，拳心向外或向后（图7）。多用于向外或向后撩打对方，如我们常见的“黑虎撩绳”、“倒施阴锤”等。

7）反背拳　出拳时由内向外或由后向前用拳背崩击对方面部或肋部，拳心向内或向里（图8）。如打擂中见到的



图7

图8

“铁锤开花”和“迎面直取”等。

二、掌

1、掌型　食指、中指、无名指、小拇指并拢伸直，大拇指内屈，附于食指末节后，称柳叶掌（图9）。

2、掌法

拳谱曰：

练掌先运气，气由丹田起，
精神猛发劲，经胸击敌去，
单推力要猛，双推力要齐，
撩掌内外滑，劈掌如斧下，
崩掌如开花，切掌似切瓜，
护掌如盖顶，抢掌如箭发，
出掌快如风，着穴如扎钉，
收掌如电闪，打人不见影，

合练朱砂掌，三年定成功。

常用的掌法有抢掌、推掌、切掌、劈掌、撩掌、摺掌和反背掌、架掌和按掌等。

1）抢掌　出掌前掌心向上，出掌后掌心向下，掌指向前（图10）。多用于向前抢击对方咽喉，如打擂中的“箭穿咽喉”和“白蛇吐信”等。



图9



图10

2）推掌　也叫正立掌，即两手向前推击，掌心向前，掌指向上（图11）。多用于两手向前推击对方，如打擂中的“双手推窗”和“双手推月”等。

3）切掌　出掌由上向下切，掌心向里，掌指向外（图12）。多以横掌切击对方手来犯之手腕或前臂，如“老王切瓜”用的就是切掌。

4）劈掌　出掌由上向下以掌棱猛劈，掌心向内，掌指向前（图13）。多用于出掌向前劈击对方肩部和横击前臂，如“力劈华山”。



图11



图12

5）摞掌　一掌或两掌由内向外平摞，掌心向下（图14）。多用于两掌向外向下横砍对方肋以下要害部位，如“横扫千军”或“夜叉泼麦”等。



图13



图14

6）撩掌　向上撩，掌心向外；向下撩，掌心向下（图15）。上撩掌以拨挡对方来犯之手，或向前撩打对方头面部为主，下撩掌对付身后来犯之敌。

7）反背掌　也叫扳手，掌心向里，掌指向上（图16）。掌由内向外或向前用掌指扳击对方头部。如打擂中见到的“迎面散花”和“反掌封面”等。

8）架掌　手掌向上架于头上前方或一侧上方，掌心向上(图17)。多用于以掌挡击来犯头面之招。如“白云盖顶”和“起掌如云”等。



图15



图16

9）按掌　手掌由上向下按，掌心向下（图18）。多以两手或一手压住对方来犯之手足，如“彭公挤按”。

10）削掌　即举臂正掌横削，掌心向下，掌指向外（图19）。多以横掌向前削击对方下颌和咽喉部位，如“刀



图17



图18

削金顶”。

三、勾手

1、勾手手型　五指向内勾，指尖撮在一起，掌心向内下沉，屈成勾（图20）。

2、勾手手法　一般有上勾、反勾和下勾之分（图21）。主要用于勾、挂、钻击对方的下腹、前臂和手腕等部，如“金钩钩龟”、“金钩挂玉瓶”等。



图19



图20

四、五花瓣爪

1、五花瓣爪爪型 其型类似勾手，但五指微开向内稍屈，型如五花瓣（图22）

2、五花瓣爪用法 用手向前抓拿对方头面、手臂等全身要害部位，是打擂术中最重要的擒敌取胜之法。常用的妙招有拿、抓、缠、扭等法。

1）拿法 是打擂术中常用的方法，若得机、得劲、



图21



图22

都可手到擒敌，施招击伤对方。常拿的部位有拿掌、拿肩、拿臂等。由于实战中手掌最宜暴露，故须精练手掌之拿法。其方法是以五花瓣爪出击，着点后成八字型（图23）。拿掌之法有五种之多，这里仅述顺拿和倒拿。

暴露出来时，疾速出右八字型手，抓拿对方右掌背，食指内侧贴紧对方右手虎口，拇指扣紧小指侧外缘，五指使劲握紧（图24）。

倒拿手掌背　引诱对方伸出右手背，我速出右八字手，向下扣腕，虎口向内，倒拿住对方右掌背，拇指紧扣对方手虎口，其余四指扣紧小指外缘，五指握紧（图25）。

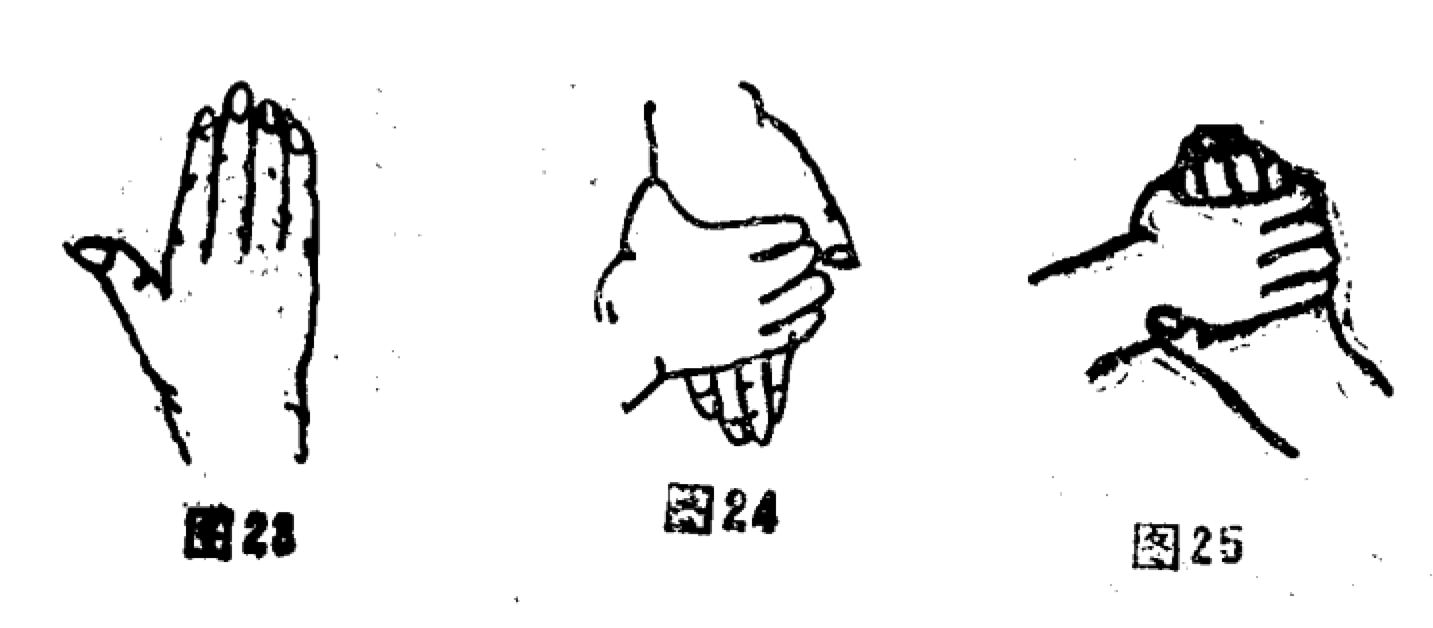


图23　　图24　　图25

歌决曰：

二虎登上擂，霎时争高低，
伸手抓猛虎，拿掌法为奇，
诱敌先出手，我手疾莫迟，
八字入虎口，五指劲紧齐，
顺拿顺下手，倒拿下把移，
顺倒皆须骤，迟疑反遭袭。

拿臂拿肩者，重在寻机闪身侧取，正取则不易成功。

2）抓腕法　是打擂术中最有效的擒敌取胜之法。有顺抓、反抓之分。就此法有“抓取易，成擒难”之说，因为习武者都十分重视苦练抓腕和解擒之技，又深知己腕被擒之害，故重此技。所以运用此招更要把握时机。

顺抓腕法　诱对方出右拳击我胸腹，我速出右八字

手，顺对方右拳外侧抓其腕背，五指握紧，坐腕沉劲，力注虎口（图26）。

反抓腕法　诱对方出右拳向我胸腹打来，我速出右八字手绕向对方下侧，抓住其腕，向外旋牵，五指握紧，力注虎口（图27）。

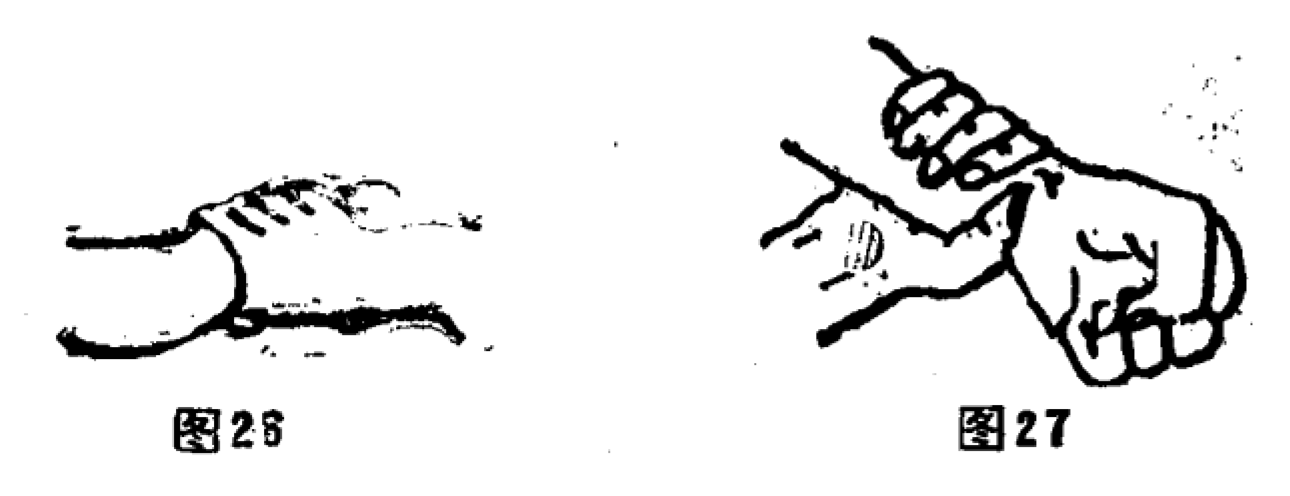


图26　　图27

除上述两种方法外，还有倒抓直抓等其它抓法，但诸法都须练劲练智，力与技相合，才能手到制敌，否则难以取胜。

歌决曰：

擒敌在手足，抓腕犹莫迟。
顺抓绕外进，反抓内下入。
倒抓外下侵，直抓上偷袭。
更有虚实法，乱敌神心窒。
乘虚乱骤入，五指紧劲齐。
牵牛过崎岭，吾招随意行。

3）扭法　出五花瓣爪行扭法，在打擂术中亦很重要，通常有单手拧手，两手扭头等法。

单手拧手法　诱引对方出右手抓我腰部，我向左闪身，出右手抓住对方右手四指背面，用力向左扭（图28）。

两手扭头法　在打擂时，诱使对方头部接近我身，然后

突然出两手扭之，右手在上，左手在下，两掌心相对（图29）。上手按住头顶，下手托住下颌及腮，紧紧抱住对方头部，猛劲向左（或右）扭，使对方颈椎受伤。

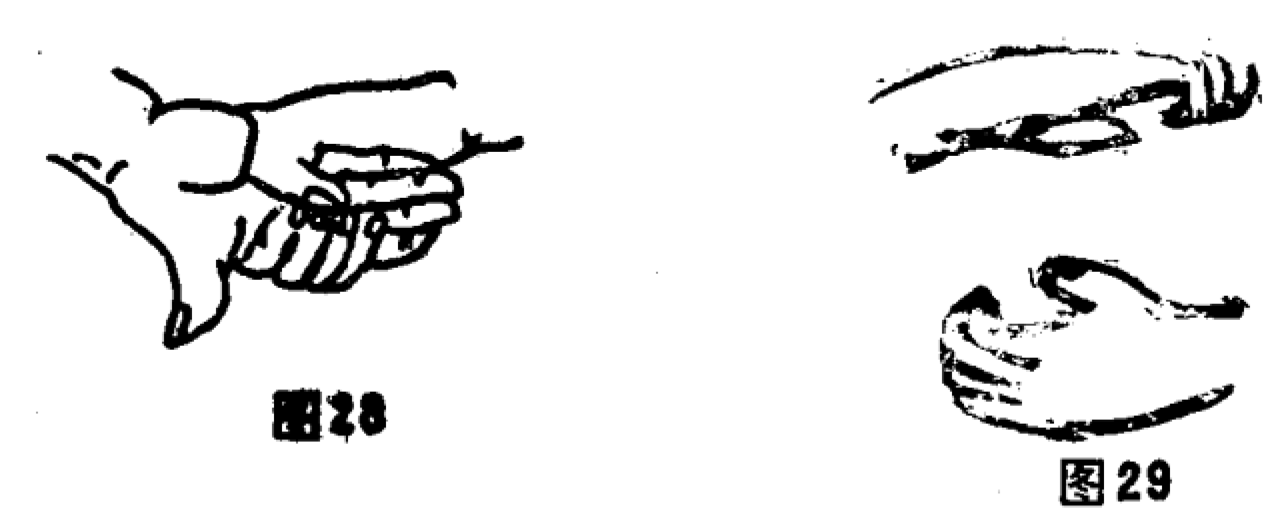


图28　图29

另外还有扭臂、扭腿等法，其法都是乘机抓住对方关节的一端，使劲猛扭，造成对方关节脱位或损伤。

歌决曰：

打擂心都狠，不让寸和分，
近则抓要把，扭住即成擒，
单手扭腕时，双手动大筋，
可取金葫芦，可使臂分身，
更可卸大腿，抛球溜地滚，
巧在待良机，妙在施逆劲。

4）缠法　是打擂术中常用的技法之一。有缠腕和缠指等法。

缠腕法　甲出拳击乙胸部，乙出手抓住甲右手腕（图30）。甲右拳变掌向内翻上抓住乙右手腕（图31），然后上左弓步，右手随势向内、向上提，再由内向外缠，控制乙方

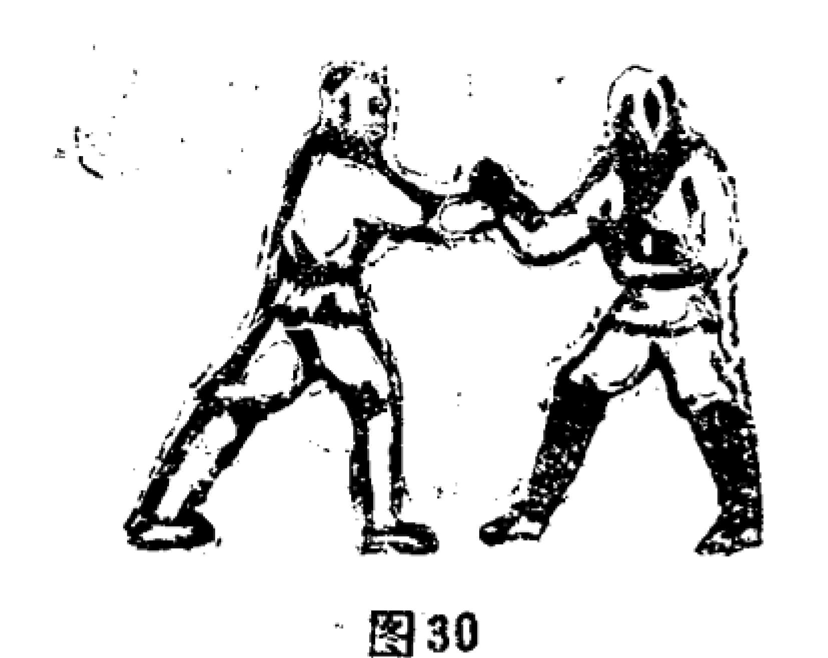


图30

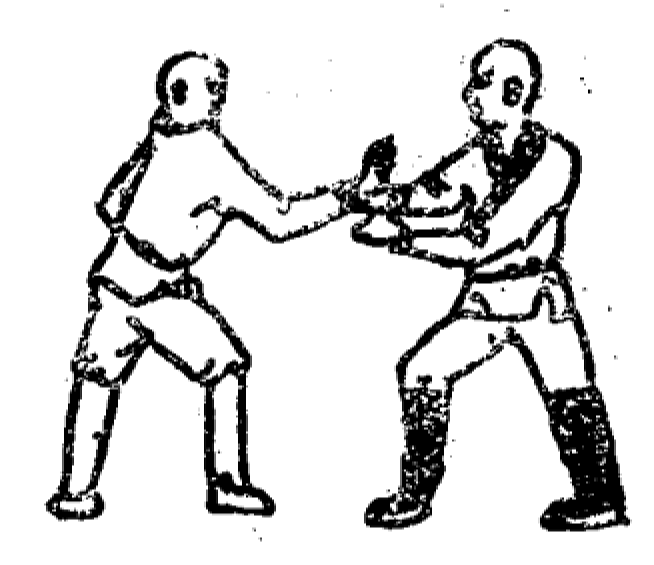


图31

腕关节，使其受伤而败。

缠指法 仍然出手诱敌使反缠法，多以缠对方拇指，采用提压外缠，致残对方拇指为主。

歌决曰：

二人交手战，缠法使在先，
出手诱敌擒，反手缠敌手，
缠腕并缠指，提点压卷骤，
卡根易缠梢，提上接后掀，
虎劲对牛劲，成擒刹那间。

第二节 步型和用法

拳谱曰“步为人之马，步不到手则不济，脚不到身难近敌，步乱手则乱。”此诀说明步法在武术打擂中的重要性。常用的步法有：马步、弓步、仆步、虚步、骑龙步、插步、并步、歇步等。

一、马步

1、步型 马步也叫马裆步，是武术和打擂中常用的步

型。其型是两足开立，间距略宽于肩，足尖向前，两腿屈膝半蹲，挺胸塌腰，膝盖不能前超足尖；两拳屈抱于腰间，或两拳按于大腿上部，目视前方（图32）。



图32

2、步法　马步在打擂实战中可用于侧击、侧封、前砸、封砸，扣脚、跪膝，反跪挫膝和挂腿挑跟等。

歌诀曰：　马裆步势牢如桩，推之不移摇不晃。
擂台之上玄机变，左右前后战四方。
前来犯招用封砸，跪膝一招人难防。
左右侧击并侧封，背后遭犯转身疾。
上者可用金交剪，下用扣脚可拔桩。
莫忘反跪挫膝势，挂腿挑跟制豪强。
马步桩法功成就，永霸擂坛显威武。

二、弓步

1、步型　弓步又叫弓箭步，是武术打擂中最常用的进攻步势。其型是一腿在前屈膝，另一腿在后蹬直，上体向前稍倾，前脚尖稍向外张，后脚尖里扣。脚掌着地，两拳抱于腰间或向前冲拳推掌，目视前方（图33）。

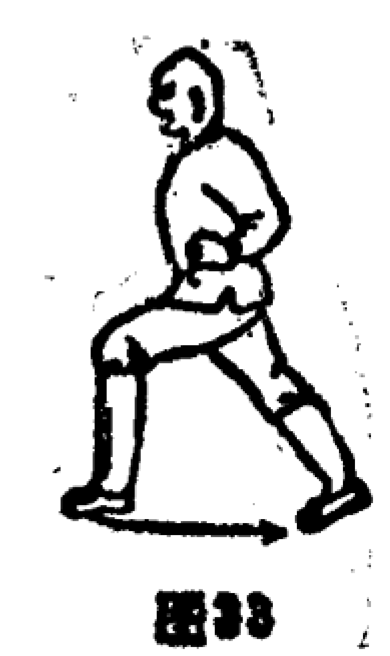


图33

2、步法：弓步在实战中有直进、滑进、蹩腿、绊脚和截腿挫膝等。

歌诀曰：弓步进法如放箭，势猛骤急进敌前，
随身使出虎仆把，双手推窗倒泰山，
滑步向前带地走，深入虎穴手疾插，
踩抓撩打寻孔入，一玄百变莫等闲，
见缝插针施蹬腿，里合外摆随机变，
绊脚须用卡车轴，稍一使劲推倒峦，
更有截腿挫膝招，敏猴虎力胜雄变，
莫忘回头反弓步，金鸡锁喉在霎间。

三、仆步

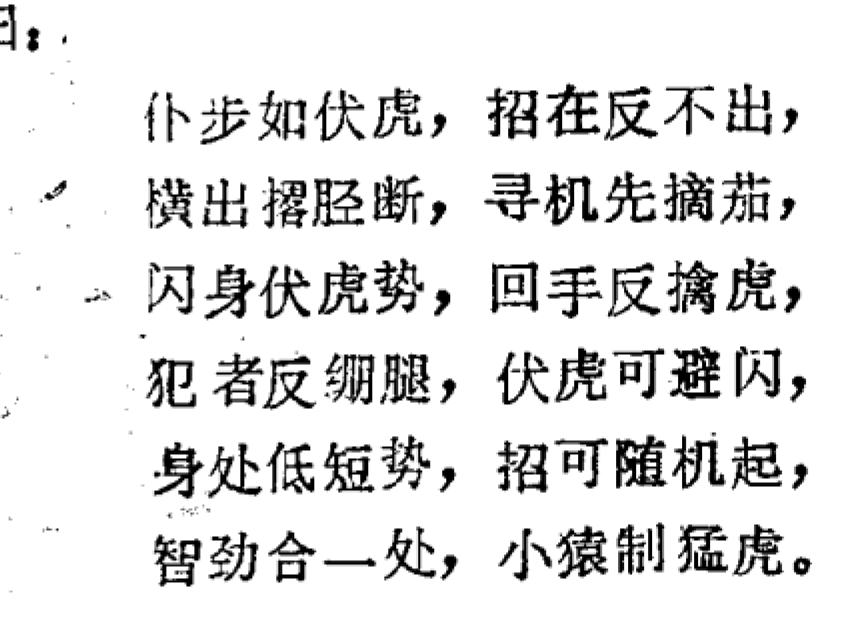
1、步型　一腿屈膝全蹲，另一腿向外横开伸直，两脚尖向前，两手屈肘置于腰间，目视仆腿一侧（图34）。



图34

2、步法　仆步在打擂中主要以位处低势时出招，或打或擒对方下部要害部位，亦可对付来犯者施反绷腿之招，

歌诀曰：



仆步如伏虎，招在反不出，
横出摺胫断，寻机先摘茄，
闪身伏虎势，回手反擒虎，
犯者反绷腿，伏虎可避闪，
身处低短势，招可随机起，
智劲合一处，小猿制猛虎。

四、虚步

1、步型　即一脚在前或在内侧近处，足跟离地，以足尖

点地，或在旁后虚点，屈膝微蹲，身体重心落在后腿(图35)



图35

2．步法　虚步是武术打擂中常用的步法之一。在实战中具有灵活主动，易进易退，能攻利守的特点，所以此步古今都被武术家所重视。

歌谱曰：

虚步前脚点，后脚踏平
实虚步中伏，进退随机变，
进则起前脚，退则前脚移，
手随步法变，灵敏如白猿，
流星一线穿，制敌在瞬间。

五、骑龙步

1．步型　即两脚前后分立，两大腿靠拢，前脚脚尖外摆，后脚相随，前腿蹬直，后腿屈膝半蹲，目视前方(图36)。



图36

2．步法　此步法具有变步自由，攻退灵活的特点，可以充分施展拳掌，应机变招，更有效地袭击对方。



歌谱曰：

骑龙步法活，进退变机多，
前失撤前足，后失进后脚，
左右遭敌袭，应招手足泼，
上下虚步兼，勾绊搂缠裹，

八方出奇招，顽敌难逃脱。

六、插步

1．步型　即两脚前后或左右开立，上左（或右）腿，使两腿交叉成“X型”，后脚顺上步方向转45度（图37）。


图37

2．步法　插步是实战中的一种临时步法，失利时撤前脚后移，得机时移后腿向前偷踩或绊对方之足。无论撤步或偷步，手招均应跟上。通常运用插步时，为能攻防兼备，多以横身出招袭敌。

歌诀曰：

插步利进退，手招应变随，
失则撤前步，舟中手泼水，
利则偷插步，二施火崩捶，
得机踩勾绊，转身把魔毁，
亦可倒风转，疾出拦腰捶，
古树盘根法，顺势送敌归。

第三节　腿　法

腿法在打擂术中占有重要的地位，在武术界常有“南拳北腿”之说，在少林武术的各种功夫中尤为突出。在打擂中常用的腿法有弹踢、蹬腿、侧踹、勾踢、后撩踢、龙盘空、扫趟腿等。

一、弹踢

一腿立地支撑，另一腿向前弹踢，高不过腰（图38）。

〔实用〕 主要用于向前弹踢对方小腹、阴部和腿膝等要害部位。如打擂中所最常见的“浪子踢球”、“炮开井眼”等。



图38

歌诀曰：

低起弹踢猛击膝，上部撩阴捅漏底，
下可断胫截马腿，妙在踢腿不见足，
猛出疾法不露影，起足稍迟反遭袭，
擂台交手踢连环，上虚下实步步逼，
弹腿一招可取胜，妙在隐蔽又迅捷。

二、蹬腿

一腿立地支撑，另一腿向前蹬踹，脚尖内勾，以脚跟之力向前蹬（图39）。

〔实用〕 此法多用于向前蹬击对方下腹或跨、臀部，如打擂术中的“梅鹿弹蹄”、“大熊推雪”等。



图39

歌诀曰： 蹬腿需有九牛力，小腹跨臀均可袭，
足尖上翘绷上劲，虎力猛运出足跟，
要在霎间招即倒，迟了反成雁落地，
仅求足起着落疾，一息之间连三袭，
莫忘上爪飞云招，上下巧合定制敌。

三、侧踹

一腿立地支撑，另一腿随身体向侧方转体90度，接着起足侧踹。上体向支掌腿侧俯（图40）。

〔实用〕 主要用于踹击对方的腰、胯等部位。如“鸳鸯踹脚”“大襠亮脚”等。



图40

歌决曰：

起足侧踹别一招，飞踹腰胯弹人倒，
抬足须望犯腿手，骤踹疾收眨眼间，
踹胯需踩如斧劈，踹腰需拧臼捣槽，
着点如就鸳鸯脚，失利脚落插绊招，
亦可左右连环踹，紧接扫趟技为高。

四、后撩腿

在撤步逃走时，突然抬足向后上方撩踢（图41）。

〔实用〕 多用于反身踢击对方头面部，如“倒踢金瓜”。

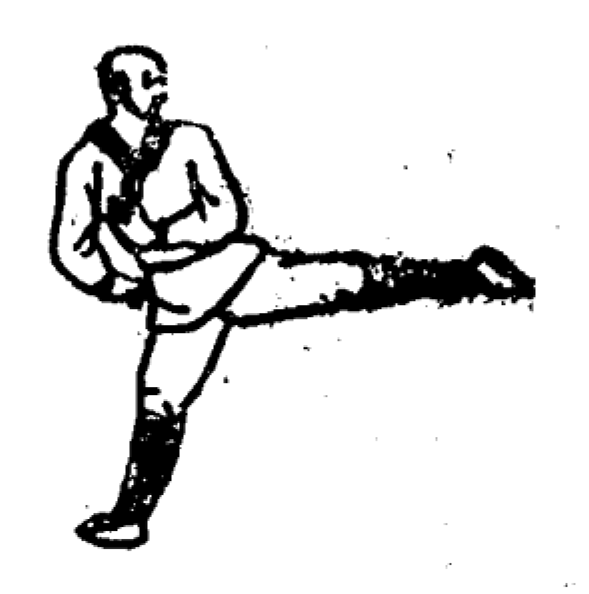


图41

歌决曰：

失利转身溜步走，翻云覆雨击妖头，
回身翘脚飞云端，尖踢对方七窍流，
得利即用虎扑食，失利疾施猴上树，
死拧鸡头抓鹰脖，剪指取珠高一着。

五、龙盘空

远距离起步向对方腾空弹腿（图42）。

〔实用〕 主要用于抢步腾跳以足踢击对方头面或突围时用，如“青龙腾空”或白龙摆尾”等。


图42

歌诀曰：

青龙盘空大摆尾，腾空踹脚云里腿，
尖踢妖冠破七窍，法术高横弹劲威，
若是扑空速变势，仆地扫趟一风吹，
亦可施用地交剪，勾绊来妖腿股毁，
突围则可化流星，乘云一去头莫回。

六、扫趟腿

以仆步为先势，以屈膝全蹲的一脚为轴，两手置于下蹲腿的两侧前方，另一腿由侧经身前向后侧扫一周（图43）。


图43

〔实用〕 多用于向前扫击对方小腿以下部位。或在被群敌围困时扫击敌人，以迅速突围。“横扫千钧”、“卷地黄风”和“秋风扫落叶”等都是以此为主的招势。

歌诀曰：

风扫落叶地趟腿，法如泼麦一风吹，
前扫后扫技法同，扫打前后左右贼，
势在起足一气成，技在铁腿溜地追，
功在腿到林木倒，群盗沾边命即毁。

第四节 肘 法

拳谱曰："宁挨十拳不挨一肘"。由此可知肘法之威力。在打擂中常用冲肘、顶肘和后顶肘，另外还有崩肘、掠肘等。

一、冲肘

用肘尖在近身实战时冲击对手，其方法以弓步近身，然后出同侧肘）如左弓步冲左肘，右弓步冲右肘（肘尖向前，拳心向外，上体前倾，目视肘尖（图44）。



图44

〔实用〕 在近身交手时，寻机用肘尖冲击对方上腹部。另有架肘护心之说，即可以防护上腹部受敌拳击。打擂中常说的"鹞子钻林"和"跌肘钻心"等就运用了冲肘。

歌诀曰：

心肘两相依，起落常护心，
用肘宜近取，最忌远处寻，
变化要疾速，露形势已尽，
中起领根梢，呼应能制人。

两手垂屈肘弯藏，一起三打人难防，
伸又伸来屈又屈，适于用短不用长。

二、顶肘

也叫横肘。以马步为基本步法，屈臂成横肘，拳心向下，肘尖向外，向侧方顶击（图45）。


图46

〔实用〕 遇敌交手，两人近身缠斗，速用肘向外顶击对方肋部，如“毒箭穿肋”和“铁拐破腹”等就是用的顶肘法。

歌诀曰：

勒住四平马，肘拐向外拉，
气往丹田沉，劲从肘根发，
中起向外进，快如女穿梭，
向左顶破心，向右把肝破，
亦可左右崩，名为双开花，
两肘向后挂，亦名牛翻角，
肘尖锐如牙，出肘把敌杀。

三、后顶肘

两腿站成马步，两臂向里屈弯成肘，两手握拳，拳心向上，肘尖向下（图46），


图46

〔实用〕 主要用于护肋防后，若对方出拳冲击胁部，可屈臂闪身，用肘尖格击对方前臂；若犯者突然从后面袭击，抱住腰背，可用两肘由前向后猛顶对方肋部。在打擂时用的是“犀牛摆角”和“倒出牛角”。

歌诀曰：

看似童拜佛，霎时牛出角，

蹲身擢肋侧，向后倒穿窝，
立时解围困，后法制妖魔，
巧施后顶肘，夜叉倒过河。

第五节 铁头功

铁头功又叫金固头，是少林七十二艺之一。此功夫在打擂术中称为奇技，得机得力，用之必胜， 甚至跃步 用头一撞，即可致敌丧命，打擂术中有“流星碰球”“背后撞钟”和“铁球开瓢”等。

一、流星撞球

1．势型 以弓步式站立，两拳抱于胸侧，头向前俯，目视前方（图47）。

2．用法 先运气，提精锐之气贯于头部，同时观察对方欲出之招，乘对方不备，跃步骤出，用头顶猛撞击对方头面部（图48）。这是远距离进攻法。

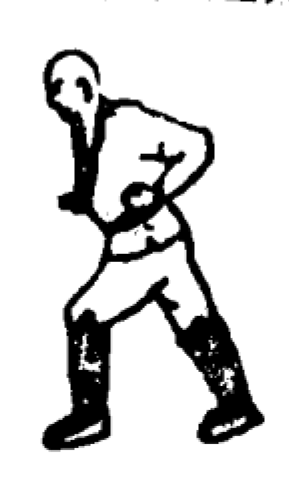

图47


图48

歌诀曰：

头为人之首，气贯金固头。
若与敌交战，上步如放箭。
硬撞对方头，碰鼻血成泉。

撞额制敌晕，敌方倒面前。
撞眼可流珠，敌方瞎了眼。
低撞下巴颌，嘴角失开关。
如果左右撞，击碎耳腮颞。
撞击太阳穴，送敌归阴间。

二、铁球开瓢

属近距离交战的招法。在实战时用头撞击对方腹部（图49），或先出两手抓住对方两手，然后用头顶撞对方胸部，向前顶倒对方（图50）。



图49



图50

歌诀曰：

擂上两人斗，拚命施招争。
远则用手打，近则用头碰。
疾迅猛撞腹，中招敌惨痛。
迟则头顶胸，迫敌招前败。
紧步向前攻，送敌仰倒坪。
疾则头碰腹，全球开了瓢。
缓则头顶胸，亦名牛倒岭。

三、背后撞钟

被敌人从身后用双手抱住时，乘其不备用头向后倒撞对方头面部（图51）。



图51

歌诀曰：

头功撞上下，莫忘向后碰。
时在后遭困，双手抱腰中。
乘敌未施招，向后倒撞钟。
制其倒在地，转身卡喉咙。
此功出少林，背后倒撞钟。

第六节 铁身靠

铁身靠也是少林七十二艺绝技之一，是用臀部向后靠击对方，或用胯部向左右两侧撞击对方的招法。平日以臀向后靠击大梁或石壁，久练必成功（图52）。此技在打擂中多用于被对手从身后锁困或欲从身后拖摔法时，自己手腿无法出招，突然用臀向后靠击，制残敌人（图53），摆脱困境。

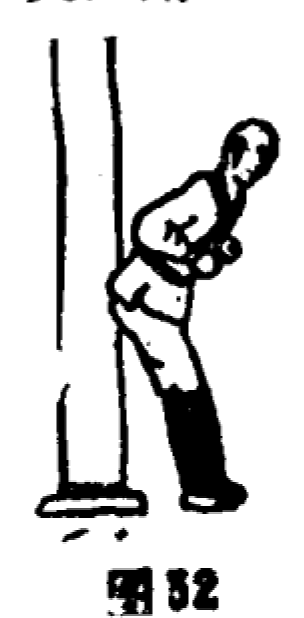


图52



图53

少林寺第二十九世住持大和尚贞绪武师的铁身靠功夫是古今武僧中有口皆碑的。贞绪武师曰：

身前用手足，身后靠臀击，
背后法制人，全凭臀部力，
平时苦练臀，狠靠石梁壁，
莫忘侧胯撞，臀胯连一起，
十年苦磨练，活增三层皮，
遇敌偷抱腰，用臀狠靠击，
提臀击腹烂，坐臀绝阴气，
甩胯打左右，抛敌侧倒地，
此乃铁身靠，巧用偷制敌，

第三章　少林打擂术特殊功夫

少林打擂术是两个武士交手时在瞬间制对手残亡的特殊武技。因此，学打擂术除练少林拳以外，还须研练些特殊功夫，如铁砂掌、金刚锤、千斤脚、流星腿、飞云脚、铁扫帚、铁头功，铁身靠、点石功、排打功和硬气功等。民国年间的少林寺住持，登封县僧会司，少林区保安团团总妙兴大师说："精通七十二艺，打擂成巨人。"说明这种功夫在打擂中的重要性。一般说来只要练成上述几种功夫，又能够在擂台上灵活运用，具有超人之智，做到智劲合一，定能登擂取胜，武林居魁。

第一节　铁沙掌

铁砂掌功夫是少林七十二艺之一，是登擂搏斗，制残对方的首要功夫，所以历代武僧和武林高师都十分重视此功。其具体练法如下。

一、练功前的洗手药方

1．功能　畅血顺气，舒筋健骨，壮胆柔节，固表盈精。

2．药方　象皮（切片）、鲮鱼甲（酒炒）、半夏、川乌、草乌、全当归、瓦松、皮硝、川椒、侧柏叶、透骨草、紫花地丁、海盐、木瓜、红花，以上各30克，鹰爪一对（无鹰爪者亦可用鸡爪代替）。

3．制剂法　将以上十六种药一起置入瓷盆内，倒入陈醋3.5公斤，清泉水4公斤，浸泡七天，再加上等白酒200克，将盆口盖严、密闭（不可漏气）备用。

4．用法　每次练功前，取出药汁250克，加沸水1公斤烫泡，降温后浴洗两手和两臂，然后凉干，即可投入练功。每剂药可洗30日，连用四剂，共120天，体皮已固，便可停用。

二、练功设施和步骤

练铁砂掌的设施有砂袋和铁砂袋等，悬吊在梁上或挂在木桩上均可。

1．砂袋制法　一般用粗白帆布缝一个2市尺见方的口袋，内装粗砂粒25～30斤，然后用细绳把口扎紧，吊在梁上或挂在木桩上。

2．铁砂袋制法　口袋的大小同砂袋，内装夹杂有小铁片的铁砂25—30公斤，然后用绳把口扎紧，吊法同上。

3．练功步骤　先练打一般砂袋，后练打铁砂袋。

三、练功方法

铁砂掌练法在不同时代，不同的人有不同的特点，这里不一一介绍，仅将湛举大和尚练铁砂掌的秘法陈述于下。

1．独砂袋练法

1）砂袋的位置　先把制好的砂袋悬吊在梁上或较高的木桩上，其高低当与练功者胸部相平（图1）。

2）预备势　练功者用药水洗手凉干后，面对砂袋，间距一尺左右（30厘米左右），两腿站成马步势，运气三周，气沉丹田（图2）。

3）打法　气发丹田，贯注两掌，由外向内轮番以掌心拍击砂袋。初练每次10—15分钟，击速每分钟 5—10发。

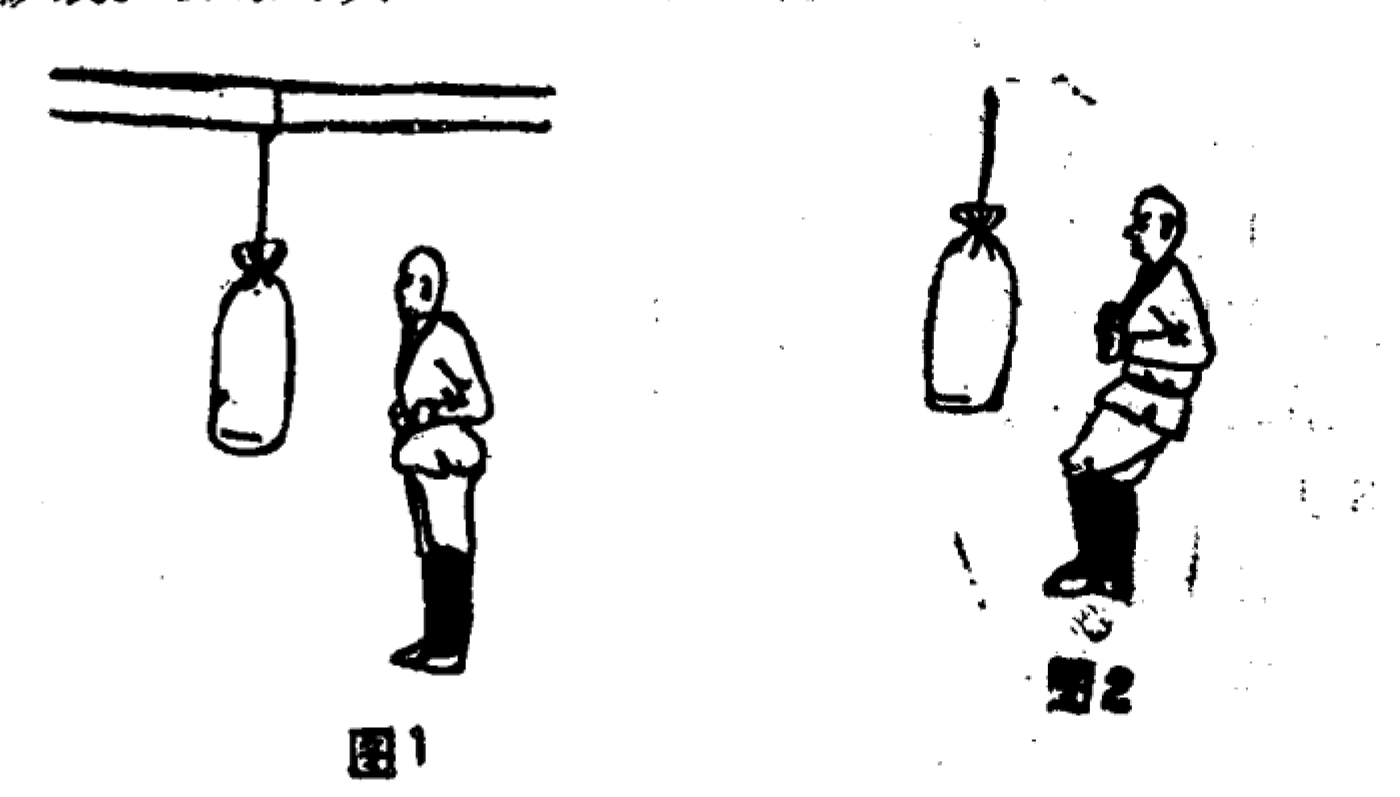


图1　图2

共拍击50—150发。每天练三次，总击150—500发。一个月后改为一掌拍击，一掌搓擦，轮换施之，依次反复拍打和搓擦，时间增至每次半小时，击速增至每分钟20发，每天三

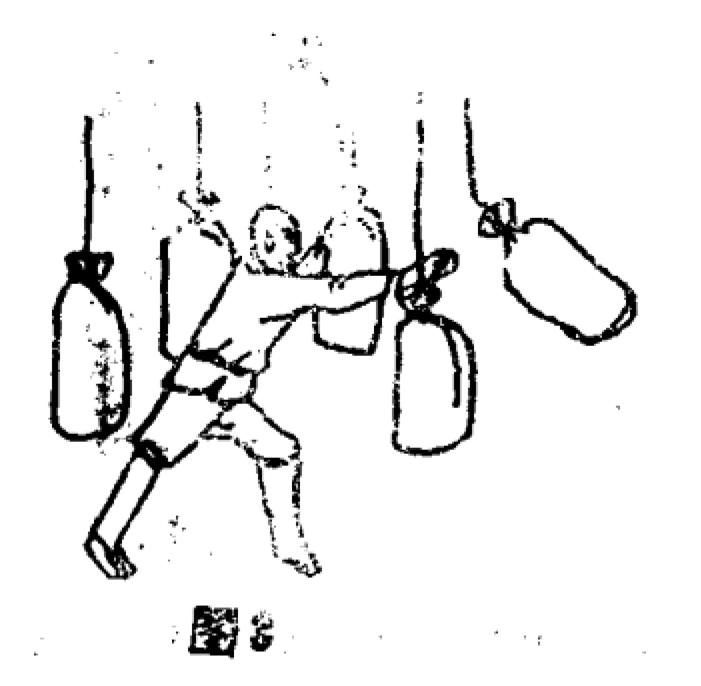
次，一天总击擦1000—1500发。依次苦练，始终如一，不可因劳累而停顿，不可怕苦而中止。但也不能急于求成，若手掌偶有损伤，皮破流血，需及时医之，待愈后再练。一年后手掌生茧，使劲拍硬物，均不知痛，可望成功。

歌诀曰：

少林铁砂掌，精者举和尚，
深有五旬功，法能扇动梁，
应自十岁始，苦练铁砂掌，
砂袋梁上悬，僧站马步桩，
胸齐砂袋心，精气贯掌上，
两手轮拍打，锋在掌心房，
日击五百发，寒暑不漏场，
日季不漏时，年后掌生茧，
苦恒结成皮，坚硬比金刚，
若是加倍练，崩掌如雷劈。

2. 环布砂袋练法

1）砂袋吊法　取上述大小、重量相等的砂袋三或五个，悬吊成三角形或梅花形。（图3）。


图3

2）练法　依上法站成马步，运气三周，气沉丹田，精贯掌心，先左右拍击，再转身变步循环击打，拍打一周，身步活移，反复旋击，势如临敌。

此法不仅可练掌劲，而且还可练其掌的活力，增长技

艺，富有实战性。逐日苦练，渐增砂袋重量，然后可练两掌推远之力。

歌诀曰：　少林铁掌功，亦有三角阵，
砂袋吊三角，间距尺三寸，
僧站四平马，气往丹田沉，
精锐贯掌心，发声拍击紧，
两手轮换打，左右前环循，
击打交搓擦，四季不停息，
初练五百发，渐往九百增，
茧皮层层起，功告初成真，
三年上擂台，常胜旋乾坤，

3．铁砂袋练法

铁砂袋是练铁沙掌功夫的最后一层功法，是十分艰苦的，凡有志者皆可成功，凡无志者至此大都半途而废，前功尽弃。

1）练法　步型和间距同独砂袋练法，只须加练击打力和排远力，尤其主重苦练搓擦功夫。练此步功易损皮渗血，艰苦非凡，所以也是磨练意志的过程。练时一掌用力拍击，使砂袋来回游荡旋摆，另一掌乘其游荡，附袋搓擦，练其磨力，每日早晚两次，每次200—300发，共练500—600发。依此苦练硬磨4－6个月，再增加铁砂掌重量20斤。照法研练，陆续增铁砂至120—140斤，挥手拍推铁砂袋，能拍出二丈五尺开外时，即可拍竹裂木、开砖断石，到此便告功成（图4）。



图4

歌诀曰： 石砂更铁砂，刺把梁上挂，
拍打染红掌，苦练菩萨把，
一掌拍袋出，一掌附袋擦，
皮破血流红，杰士毫不怕，
愈后改法练，奋劲成倍发，
早晚抖神磨，日拍五百下，
半年初成效，再添袋内砂，
一季二十斤，依次续增大，
添足一百四，铁砂算满家，
拍袋三丈外，功夫初可夸，
拍竹啪声炸，拍砖断开花，
若与人交手，何愁拿不下，

第二节　金刚锤

金刚锤亦属少林七十二艺之一，是一个武士驱暴自卫，打擂取胜的重要功夫。它与铁砂掌功夫相比，掌功重在抓、排、拍；拳功重在钻、打、劈、砸。在实战中，有时它比掌功更为重要，故要刻苦研练拳（锤）把功夫。

一、洗手药方

1．功能　舒筋健骨，活络柔节，固表坚肌，提神壮胆，有助于练拳掌硬功。

2．药方　红花、木瓜、南星、半夏、草乌、川乌、鸡血藤、全当归、蛇床子，以上各5克，透骨草，地骨皮，柴花地丁、硫磺、刘寄奴、侧柏叶、桑枝、龙骨、狼毒、川椒，以上各50克，海盐175克，鸡爪一对。

3. 制剂法　将上列二十一种药置入砂锅或铜盆内，加井水或清泉水3.5公斤，陈醋4公斤，煎煞浓缩至4公斤，加盖密封，待入手不烫时，另加老酒50克，用竹筷搅匀备用。

用法　洗两掌和全臂，然后凉干，即可练功。

每次洗浴手臂后须加盖闭气，每一剂可连用三十天，连用四剂后即可停用。

二、练功设施与制法

练金刚锤的主要设施有砂袋、棉桩、木墩、石板、木盾等，其法如下：

1. 砂袋的制法同铁砂掌的独头袋制法。

2. 棉桩　选择一根长七尺、直径四寸左右的圆木，在平坦的地方下埋二至二尺半，地面留四尺半或五尺（如练功者个矮，可以再酌情少留），然后用破棉被或破棉衣片缠桩二至三层，再用细麻线绕扎捆固，此称棉桩（图5）。

3. 木桩　棉桩弃去棉片便是。

4. 木墩　选一根长四尺左右，直径六寸左右的坚硬圆木，埋入地下一尺，露出地面三尺，将断面刨光，即称木墩（图6）。

5. 石板　选一块表面平展光滑的石块，架于木架或桌子上。

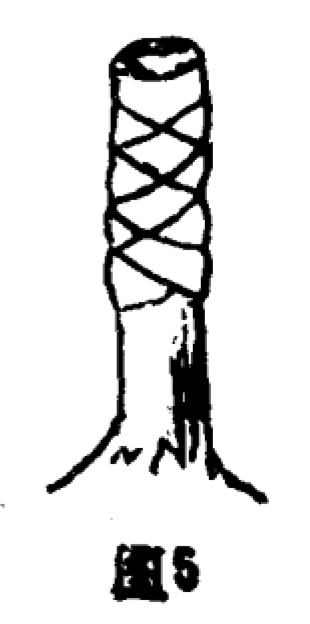


图5



图6

三、练法

练金刚锤的次序是由软物到硬物，击数由少到多。

1．砂袋练法：可选用铁砂掌功夫的前二种练法，仅将掌变为拳，用拳面练砸（图7），用拳锋练冲（图8），用下拳眼练捶（图9）。

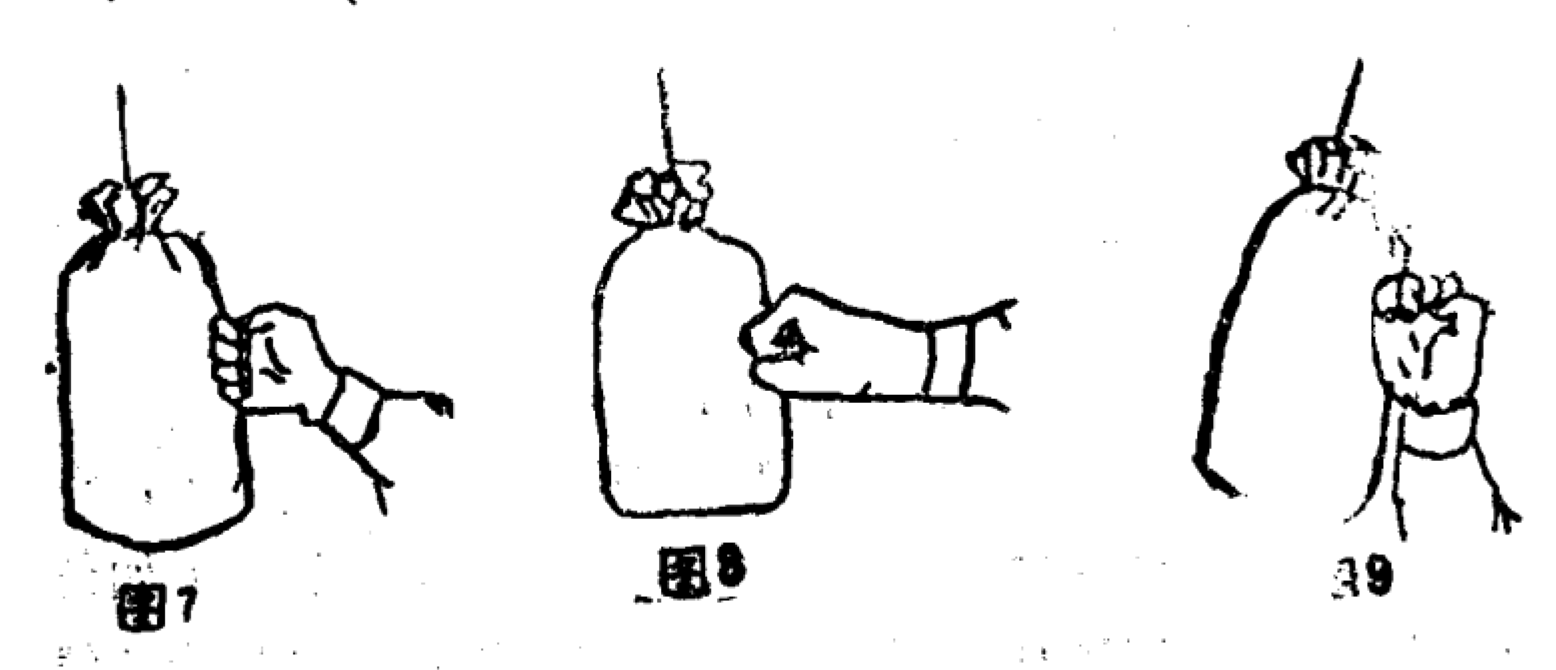


图7　　图8　　图9

上述三法，初练者以每日练打三次，每次一百发，日击砂袋三百发为宜。然后逐渐增加至五百发，苦练三个月，再改练棉桩。

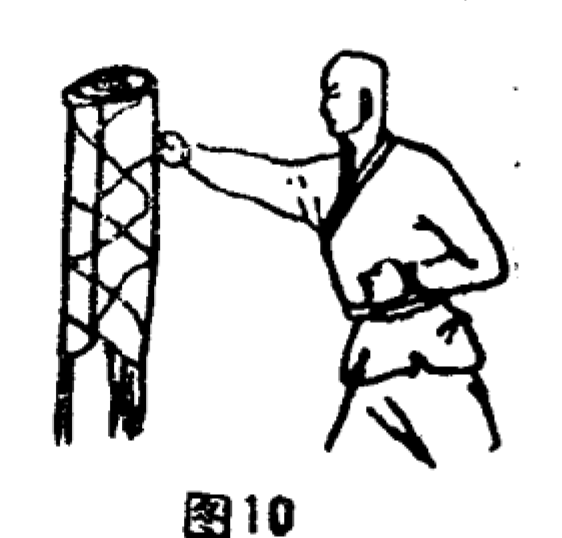
歌诀曰：

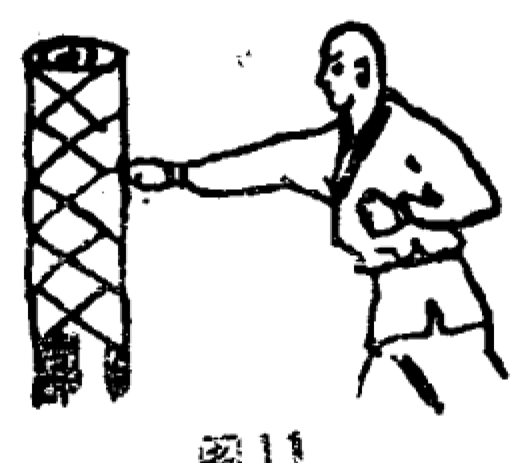
少林金刚锤，先捶砂包龟，
两锤碰群星，环打梅花垒，
转身旋风势，拳打飞花捶，
砸冲捶三把，日击五百下，
百天初功就，二捶袋开花。

2、棉桩和木桩练法

1）棉桩的高度一般是顶端与练功者的肩相平。棉桩共分上、中、下三个击把。上把平肩，宜练闪拳（即举臂由外向内击，拳心向内）（图10）；中把平心，宜练冲拳（即

稍沉臂，向中下方冲击，拳心向下）（图11）；下把平脐下，

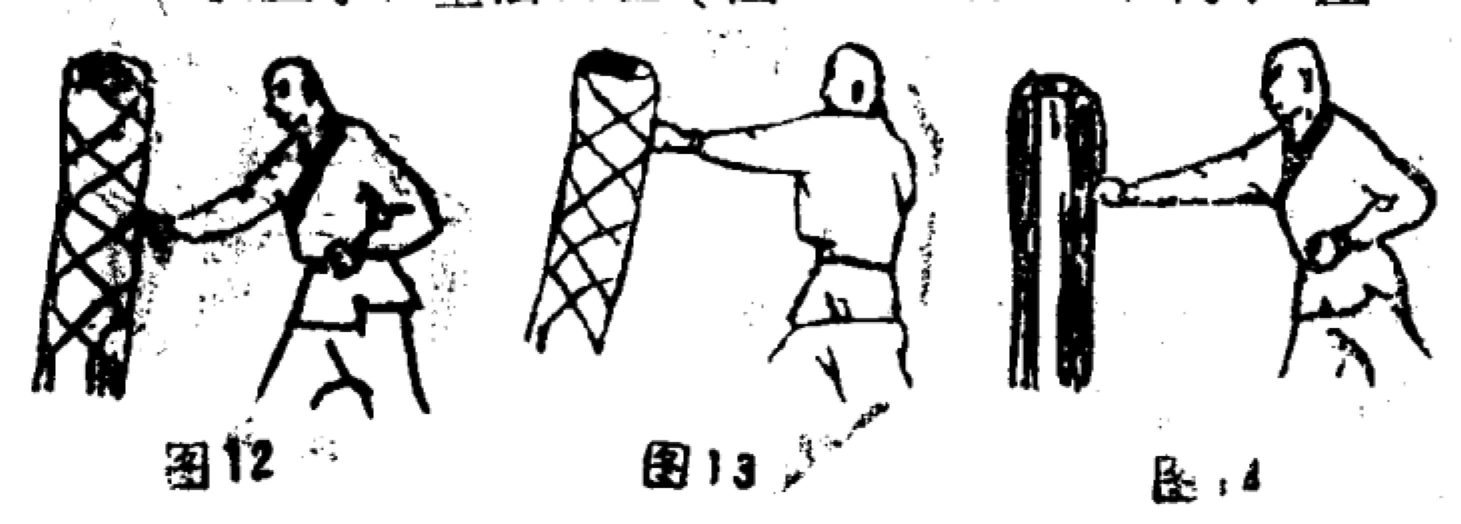

图10


图11

宜练揣击（即出拳向前向下揣击，拳心向后下方）（图12）。

以上三个把位，击法和用法各有所长。练上把，宜闪击对方太阳穴。练中把，宜冲击对方上腹部。练下把，宜揣击对方下腹部和阴部。

2）练法　练功者以弓步站立，面对棉桩，间距一尺。运气下沉丹田，然后出右拳向前击打棉桩，要轮击上中下三把，然后换左拳依上法击桩（图13）。亦可出两拳左右轮


图12　图13　图14

打。早晚各行一次，每次150发，共计300发。练至三个月，增至500发，持续半年，弃去棉层，续练打木桩（图14）。次数和方法同棉桩，练至一年后改练拳击木墩。

歌诀曰：

圆木四尺长，棉裹木成桩，

站定弓步势，锐气贯金刚，

平臂击上把，沉臂冲中膛，
斜下揣下把，三把各有长，
一日两行动，两头不见阳，
日击三百把，渐增五百发，
尝罢一年苦，肉拳成金刚，
弃去外层棉，就可练木桩，
功法皆相同，都为功力长，
初练需少把，日久把增加，
苦练一年把，可换击墩桩。

3、练木墩法

在木墩上主要是练拳的下砸劲，其法是以马步势站立，距木墩一尺左右，先运气三周，气沉丹田，然后抖擞精神，使锐气贯两拳，轮番由上向下劈砸，拳心向里，拳眼向上（图15）。练此法之初劲宜小，然后逐日增大。每日两次，每次150发，一天约300发，三个月后增至600发。依此法练一年，当猛劲砸墩，不觉疼痛时，可改练拳砸砖块或石板。



图15

歌诀曰：

木墩高三尺，马步对墩立，
运气沉丹田，锐贯两拳里，
发声拳出怀，声落砸墩毕，
两拳轮番砸，日击三百一，
渐长六百发，苦练年有余，

千捶不觉痛，可更击砖石。

4、练砖石法

拳击砖块和石板是金刚拳功夫的最后一道功法，也是能否成功的一个关键。俗话说："有志者事竟成，无志者万事空。"练到这步境地，更要循序渐进，苦恒研练，精诚所至，金石为开，终可练就一手硬功夫。

1）练法　初练者，先取一块坚硬的砖块，平放在桌凳上，以弓步势面对砖桌站定，间距一尺三寸。然后运气一周，使精锐之气贯注拳面，对准砖块发声劈砸(图16)。每次约300—500发，三个月便可拳砸砖断。此时，可改练拳砸石板，击法与击砖相同，每日200发，逐渐增至600—300发，依此法练三至五年，便可拳落石板裂。

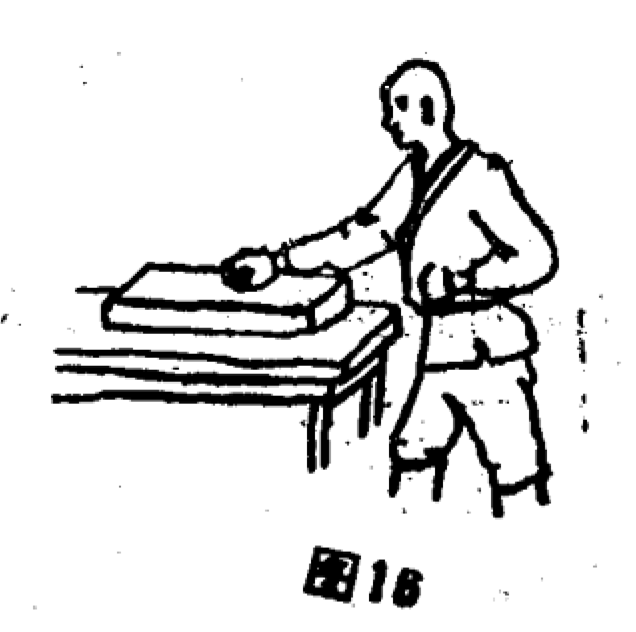


图16

歌诀曰：

坚握一对拳，苦练劈华山，
初练砸木墩，次练劈砸砖，
日行六百发，发声砖砸断，
再增七分力，更练砸石板，
一日八百锤，苦磨三十年，
怒拳一声落，石头分两瓣，
少林金刚锤，真功莫外传。

第三节　千斤脚

千斤脚是少林七十二艺之一。拳谱曰："大仙一跺脚，地陷三尺多，夜叉一起足，巨石飞七尺。"千斤脚功夫威力可想而知。此功在打擂中有着特殊的作用，如在打擂夺魁时，常用的"鸳鸯踹脚"等都是用脚制人，以奇取胜的招法。

千斤脚又名铁脚板。以练脚的踏跺力和踢摆力为主。功成后可在实战中发挥强大的下盘威力。

一、千斤脚练法

钻地穴功夫主要研练脚的踏陷力，初练时踏跺砂包（图17）。方法是两脚开立，气沉丹田，下注足心，抬脚发声，



图17



图18

狠跺砂包。每日早晚各一次，每次30—50踏一天60—100踏练三个月后，改成脚跺土块，照例运气沉于丹田，下注足心，发声猛踏土块（图18）。每日200踏，续练半年，便可脚到土块粉。

脚跺土块粉碎，又不感丝毫疼痛时，可改练跺砖块，此

法与跺土块相比难度就大得多了，必须有恒心。其练法是，先把地基夯实，并放两块砖作基，上再平放一块砖为跺点，先运气，然后精贯脚心，抬脚发声朝砖狠跺（图19）。每日两次，每次300跺，一日600跺。依此苦跺三年，不可间断。定能跺碎砖块，大功到此已有六成。

脚跺石板是千斤脚功夫的最后一道功夫，若有恒心，亦能成功。其法是取一块厚二寸的石板放在砖基上，依上法抬脚下跺（图20）。每日600跺，渐增至1500跺，苦练六至十年。功夫不负有心人，定能脚跺石板烂。


图19


图20

永祥诗云：

少林千斤脚，明代水公传，
湛举继宗法，贞绪承法全。
初踏大砂包，此次土块山，
日行二百跺，脚下土块烂。
改练跺坚砖，一日六百三，
三年见成效，铁脚铸大半。
苦跺三寸石，功夫在十年，
日跺一千五，胆壮脚不残。

铁杵磨锈针，功到成自然，
一脚踩石烂，擂台更英贤。
若是踏敌足，脚裂血模糊，
此乃千斤脚，功出少室山。

二、练金刚锤、千斤脚消肿止痛药方

红花、乳香、没药、生地、熟地、二花、桃树屎（桃树上的虫屎）各15克，川乌、草乌、桑寄生、勾藤各35钱，当归、鸡血藤、海风藤、丝瓜络、柳树皮，苍术各25克，黄耆、甘草各20钱。

将上述十九味药置入大砂锅内，或铜锅内，加水3.5公斤，陈醋3.5公斤，用文火煎煞至2.5公斤药汁，待微温时，洗浴两手，可立即消肿止痛。用后加盖以备再用。一剂可连续洗浴三十天，中间可以续水再煞。

第四节　铁扫帚

铁扫帚功，又名铁杆腿，属于地趟功夫。它在打擂、自卫方面十分重要，特别是独战群雄时，用此一招，可将围困之徒，一扫倒地，立解重围，以少胜多。

练成铁扫帚功夫有三个步骤，一是泼脚，二是地趟腿，三是扫木桩。凡练功者都须由简到繁，循序渐进，苦练不懈，坚持到底，约五年便可成功。现将具体方法分述如下。

一、泼脚

泼脚是练好铁扫帚功夫的基础功法之一。

1）练法　两脚开立，左手向前上半步，左脚站稳，抬右脚溜地由右经左脚前向左泼（脚掌全着地，）使轨迹成半

弧状（图21）。当右脚泼至左脚左侧落点后，立即又由左向右泼扫，复回原位。依此法反复练泼脚，每日五六百次，连续三个月。为了使两脚力均功同，左右互用，应左右脚轮换泼练，练左泼脚时以右脚根为轴，抬左脚向右泼，方法同右脚（22）。

歌诀曰：

泼脚如卷风，脚泼地溜平，
夜叉偷泼麦，魔倒一片红，
威在一刹间，风从脚中生，
少林铁扫帚，泼脚一绝功，
嘱徒苦研练，百天功初成。



图21



图22

二、地趟腿

地趟功是铁扫帚功夫的第二层功法，其练法是两足相距一步，以左脚为轴，抬右腿由右经身前向左，然后再往前猛趟一周（即360度）（图23）。依照此法，每日练趟腿五十余次，半年后改为伏趟，即两腿间距开一步，左腿屈膝全蹲，右腿仆地伸直，使两腿成右仆步（图24），然后两手按于左脚前，以左脚为轴，抬右腿由右经身前向左往后再向前

溜地扫一周（360度），亦称前扫腿。依此法每日练百余次，五个月后，两手离地，仍抬右腿苦练扫趟，每天150次，练之三个月，可改练腿趟木桩（图25）。

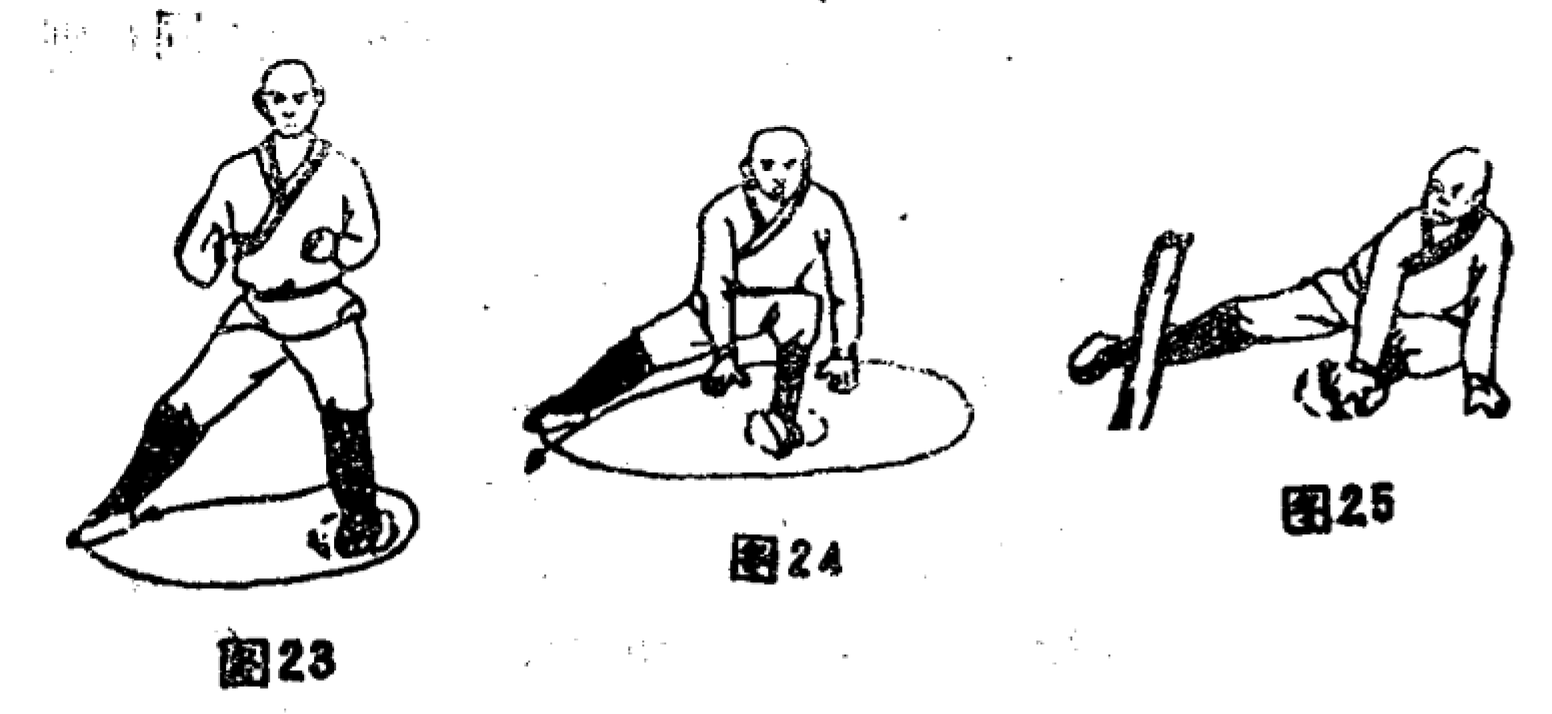


图23　图24　图25

歌诀曰：

地趟力无穷，伸腿扫千钧，
功始仆步势，左腿屈全蹲，
右腿仆地直，亦名仆地锦，
左脚为轴转，两掌脚前分，
右脚向前趟，疾风一阵紧，
霎间趟一圈，势如雷轰林，
亦名地趟腿，苦练数秋春。

三、扫木桩

扫木桩是练铁扫帚功夫的最后一层功法，也是能否成功的关键，损伤难免，难度较大，必须胸怀壮志，百折不回，才能成功。

其练法是选择一块平坦的场地，栽一根直径二寸，出地面一至三尺高的木桩，下埋二尺。练功者面对木桩站立，距离三尺，运气三周，气沉丹田，精注右腿，左脚向前一步，

随之抬右腿由右向左横扫木桩。初练用力不可过大，以免伤腿，但也不可太轻，否则出腿必伤。初练每天腿扫木桩三十次，三个月后增至一百五十次，练之六个月，用足劲又不觉腿痛时可改为每天扫桩三百次，依此法苦练一年半至二年，便可扫断木桩或连桩基带土扫倒（图26），此时铁扫帚即告成功。若上擂与人交手，趟腿即可趟断对方腿骨或扫倒半百犯敌。



图26

第四章　少林打擂术实战法图解

打擂实战法是历代少林寺武教头根据自己平日在实战中积累的丰富经验，及其实战效果编成的对练套路，每个路套都有它的独到之处和实用价值，其内容包含着打、擒、摔、拿、点、推等，是技智合一的综合武技，以制残制倒甚至制死对手为目的。是提高打擂功夫的综合训练套路，少林寺历代武僧均以此为范教授徒弟。

第一节　觉远七十四散手

一、拳谱歌诀

少林散手觉远传，七十四招用法全。

传至如今上千载，历代武僧苦研练。
你我二人想比武，擂台以上各争先。
起手上势东西站，各使武技雌雄变。
我用单臂去摘月，你用单臂横云端。
我用金蛇来缠柱，你用罗汉靠壁面。
我用师子大搬桩，你用孤鸟展啼喧。
我用单脚穿心踢，你用凹腹抱瓶罐。
我用单腿独立功，你用顺手把枝搬。
我用仙人摘茄子，你用冷雁回头观。
我用举鼎把碑碰，你用横扫把身转。
我用肋下插单刀，你用杨柳斜栽边。
我用倒拔垂杨柳，你用钻刀背后击。
我用翻手牵老牛，你用生根马步圆。
我用罗汉来蹬腿，你用撤身闪避难。
我用童子弹踢势，你用凹腹吸胸前。
我用金针点拨法，你用金针点插功。
我用海底捞月圆，你用闪身诱敌术。
我用平地拔石功，你用鹞子去观天。
我用金刚来踹腿，你用金鸡来闪展。
我用冷雁回头看，你用近身摘甜瓜。
我用乌龙抱玉柱，你用怀中抱月圆。
我用金豹猛回头，你用单刀赴会前。
我使力士大翻身，你用迎门接客官。
我使纯阳来醉酒，你使罗汉降龙盘。
我用观音来打坐，你用二蛇争穴眼。
我用仙人来卧床，你用饿虎扑食餐。

我用缩身去斗宝，你用反手卡咽喉。
我用一足蹬青天，你用紫燕来倒翻。
我用罗汉来站桩，你用金龙抱柱圆。
我用老虎大坐身，你用撤身不让俺。
我用罗汉来踢打，你用闪身避险关。
我用勾挂加横斩，你用提腿来闪战。
我用单足去蹬枝，你用迎门冲铁拳。
我用罗汉摆腿势，你用闪身避险关。
我用石匠背大包，你用白蛇把腰缠。
我用老鹰扑小雀，你用野鸡晒膀玩。
我用单手擒敌人，你用罗汉来观天。
我用背后插刀势，你用马步站桩圆。
我用罗汉来站桩，你用力士抱柱圆。
我用顶心来冲肘，你用退步含胸前。
我用横扫千军倒，你用鹞子钻上天。
我用白猴来缩身，你用取宝双手显。
我用海底偷仙桃，你用孤鸟喧啼寒。
我使青龙抱枯树，你使罗汉拔菜园。
我用扛袋倒粮米，你使狸猫上树杆。
我用拨云把日见，你用双风贯耳间。
我用举臂冲拳法，你用千斤后坠担。
我用边踩卧牛腿，你用单刀来闯关。
我使野外去抛尸，你用腾空飞越棺。
我使闪身双展翅，你用翻身展翅变。
我用袖中出一炮，你用单手横云端。
我用独蛇来寻穴，你用白鹤展翅翻。

我用千斤来踢腿，你用孤雁展翅旋。
我用单手去拨云，你用单掌劈石顽。
我用单臂把桥架，你用张飞扛梁担，
我用金刚堂前站，你用双手抱斗圆。
我用弓身去拜佛，你用鹞子把身翻。
我用罗汉去过桥，你用单臂把路拦。
我用单手牵老牛，你用大仙指路前。
我用海底去捞沙，你用金鸡晒膀边。
我使童子踢打势，你用罗汉来闪战。
我使罗汉蹬单腿，你使闪身抱月圆。
我使鸿门去射箭，你使大雁展翅翻。
我使倒挂金勾挑，你使仙鹤独立悬。
我使大鹏展双翅，你使金雕斜翅展。
我使单脚踹北斗，你用白猴摘果献。
我用毒蛇来寻窝，你使豹子奔山川。
我用近身贴靠打，你用擒拿挂塔按。
我用大鹏来啄食，你用撤步捣臼间。
我用孙膑背蒲团，你用狮子把桩搬。
我用大鹏来展翅，你用罗汉观青天。
我用罗汉站桩功，你用饿虎守林边。
我用老猴来搬枝，你用横架铁门闩。
我用反手来压肘，你用豹子回头观。
我用罗汉折臂断，你用夜叉探海泉。
我用独立推碑势，你用罗汉请客官。
你我双方收势立，各归原路招使完。
二人对拆各显艺，难分谁胜谁占先。

觉远上人传宗宝，寺僧学习护寺院。

二、动作图解

注：文中插图穿黑靴者为甲，穿白靴者为乙。

1、起势

甲站西头面南，乙站东头面北，双方站在一条线上，两足并步站立，身胸挺直，两臂自然下垂，两掌变拳，两拳自然握紧，置于大腿外侧，拳心斜向内，拳眼向前，目视前方（图1）。

2、甲单臂摘月　乙单臂横云

甲两脚碾地，体左转90度，抬左脚向前上一步，落地屈膝成左弓步，同时出右拳冲击乙头面，拳心向左，左拳屈肘护于左肋前侧，拳心向内，目视右拳；乙在甲转身时也两脚碾地，向左转体90度，抬右脚前上一步落地屈膝，变成右弓步，出右拳拨架甲右拳，拳心向下，拳眼向左，左拳屈肘护

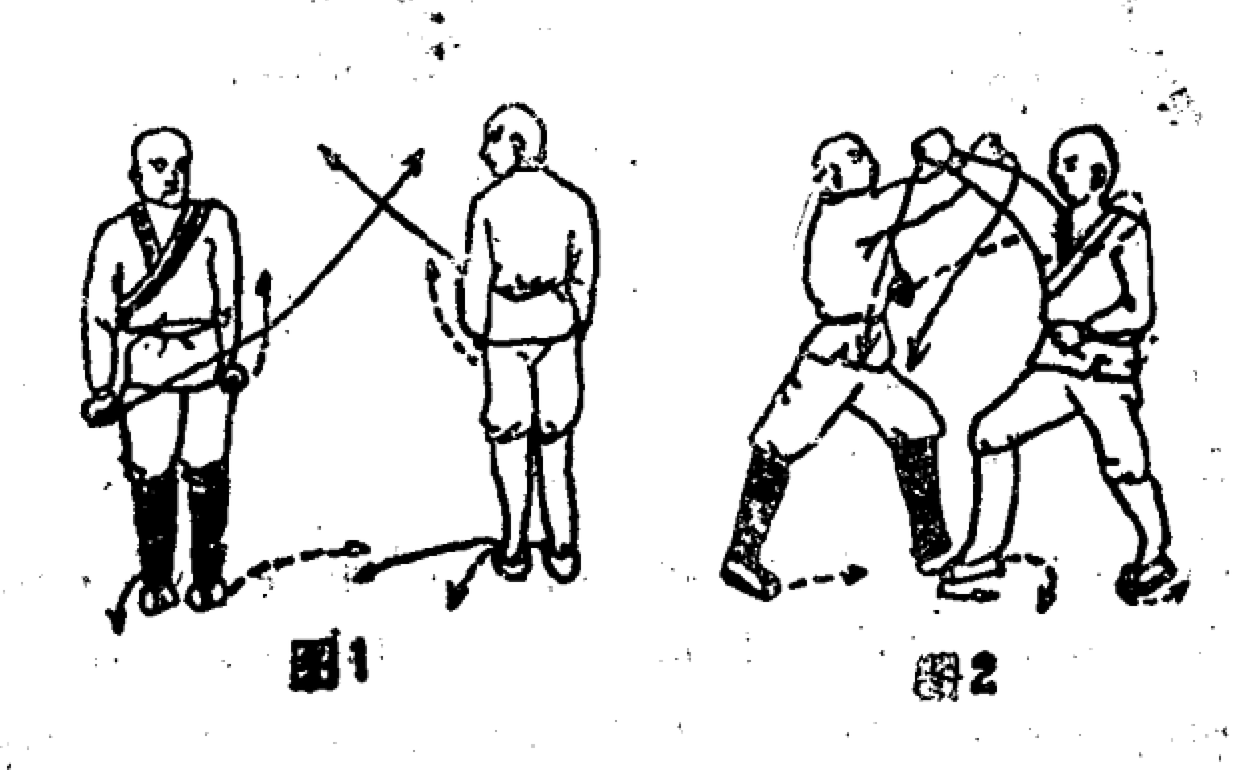


图1　图2

于左肋前侧，拳心向下，目视右拳和甲头面（图2）。

3、甲金蛇缠柱　乙罗汉靠壁

甲两腿抬起向前跳跳半步，两脚碾地，体右转90度，右拳变掌，反手抓乙右手腕，向右侧下方拧拉，同时速出左

臂，屈肘抱紧乙颈，掌心向内扣，掌指向右内侧，目视乙面部；乙则两脚碾地，向左转体90度，被拿的右拳变掌，掌心向前，左拳向后甩击，崩打甲左胯，拳心向右，目视甲头面（图3）。

4、甲狮子搬桩　乙孤鸟展啼

甲两脚原地不动，右手屈肘上举，掌心向内，护右肩外侧，左手用力向后搬乙，使乙后仰，目视前方；乙左脚向后略收，脚跟落地，脚尖翘起，右脚向右滑步移动，身体向左后倾斜，右手屈肘反抓甲小臂，左臂屈肘展于左侧，拳心向



图3



图4

内，目视前方（图4）。

5、甲单脚穿心　乙凹腹抱瓶

乙右脚抬起，落于左脚外侧，向左转体270度，抬左脚后退半步，落地屈膝成右虚步，左拳变掌，两掌在转身的同时，屈肘上架于头前方，两掌心向前，防护面门，并向前抓甲脸；甲抬左脚后退落地，同时速出右脚踢乙腹部，乙收腹闪躲，甲则两掌变拳，向前拨开乙双手，直冲乙面门，拳心向下，乙双手屈肘抱夹，甲乙互相对视（图5）。

6、甲单腿独立　乙顺手搬枝

乙左手向下抓甲右脚脖，向左后牵拉，同时抬右脚上一步落于甲左脚内侧，两脚碾地，体左转90度，变成马步，右手向甲双拳横拨，然后变拳屈肘下砸甲右腿，拳心向左，左掌抓甲足不放，目视甲面部；甲左腿独立，右腿被抓，两拳被乙拨开后变掌，左掌抓住乙后背不放，右掌护于右胯外侧，掌心向内，目视乙面部（图6）。

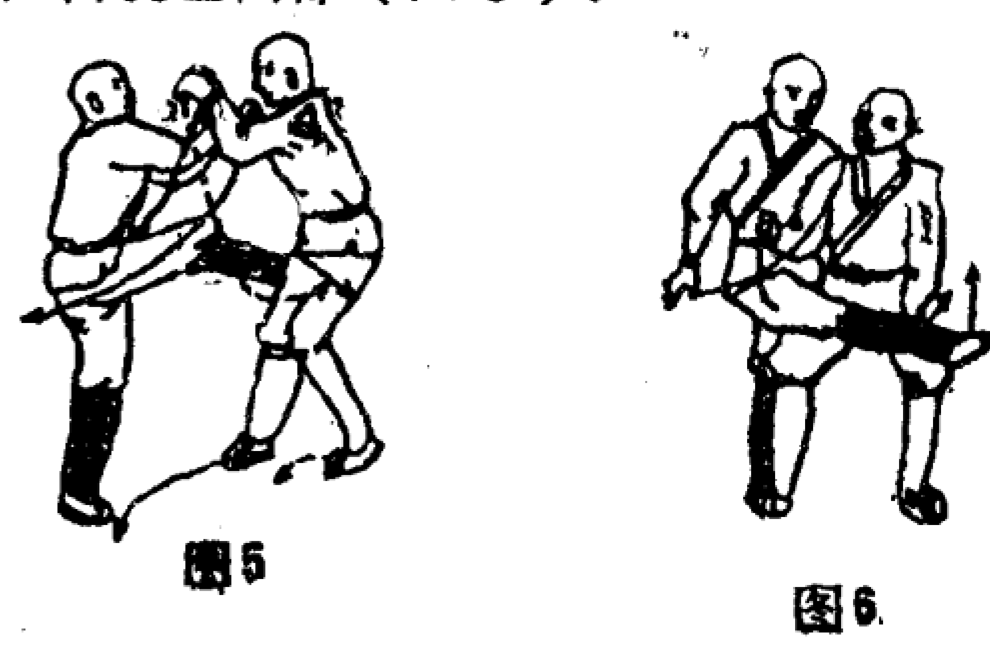


图5　　图6

7、甲仙人摘茄　乙冷雁回头

甲左手向上屈肘抓住乙脑后部，右手向前托，并抓乙腮部右侧，两手用力向左拧转，小腿狠勾乙腰不放，目视乙头部；乙两脚原地不动，右拳变掌推击甲大腿，左手松开向下推甲小腿，目视左上方（图7）。



图8



图7

8．甲拳肩锤解　乙转身横扫

乙两脚离地向左旋跳270度，两脚相距一步落地，左腿在前屈膝，右腿后蹬成左弓步，两掌变拳，左拳在转身的同时，由右向左扫击乙头，拳心向右，右臂屈肘抱于右肋前侧，拳心向上，目视乙后背；甲右脚收回在后方落地，左脚滑地前移半步，体右转90度，成左横弓步，右掌屈肘上架抓乙左拳，掌心向左，左掌回收屈肘护于右肋前侧，掌心向内，用左肩峰扛击乙左肋下，目视左前侧（图8）。

9．甲肋下插刀　乙杨柳斜栽

甲右脚略内收，两脚尖内旋，左掌变拳，左臂屈肘上提于胸前上方，拳心向内，肘尖用力向乙左肋抵击，右臂屈肘下落于右侧，掌心向内，掌指向上，目视乙左肋；乙右脚抬起向右侧上步落地，左脚跟抬起，身体向右侧倾，左臂收回


图9


图10

屈肘护在胸前，拳心向内，拳眼向右，右拳下落于右侧后方，拳心向左，目视右侧方（图9）。

10．甲倒拔杨柳　乙背后钻刀

甲脚向右碾，身向右探，伸右手抓乙左小腿，左拳变掌，抓抱乙后背，欲将乙掀起，目视乙左拳；乙两脚左旋，

左臂向左上方提起，左拳心向下，右拳由右后向前扣击甲后心，目视甲后背（图10）。

11．甲翻手牵牛　乙马步生根

甲两脚碾地，向左转体90度，右脚后收，用左手抓乙右手腕，右手抓乙右小臂，目视乙右臂；乙右脚离地向左前侧略移步，落地后抬左脚后退一步，两脚碾地，向左转体90度，站成高马步，右拳被拿，拳心向下，左拳收回，屈肘护于左肋外侧，拳心向内，目视甲面部（图11）。

12．甲罗汉蹬腿　乙撤身闪避

甲右脚碾地外旋，抬左脚蹬击乙右大腿前侧，右手后移抓乙右手稍，左手抓乙右手腕，向上微抬，并向乙身前用力推送，目视乙面部；乙右脚内收少半步，闪避甲蹬击，同时两脚稍向右碾地变成右虚步，左臂屈肘护于左肋外侧，拳心向内，目视甲面部（图12）。



图11　　图12

13．甲童子弹踢　乙凹腹吸胸

甲右脚碾地内旋，左脚伸直弹踢乙小腹，左掌变拳冲击乙咽喉，拳心向下，右掌变拳收于右肋外下侧，拳心向内，目视乙中上盘；乙两脚碾地体右转90度，抬右腿后退一步，

落地屈膝，变成左虚步，收腹含胸，闪开甲拳脚的冲击，两臂屈肘收于两肋外侧，拳心向内，目视甲拳和脚（图13）。

14. 甲金针点拨　乙金指点插

乙两脚起跳，前后换步，落地后左腿微屈膝，变成右虚步，同时右拳由右向左下侧拨击甲左拳，然后屈肘护于胸前，拳心向内，左手食指伸直，向甲眼睛点插，手心向右，目视左手和甲面部；甲左脚收回落于身后，右脚碾地内旋，左腿微屈膝变成右虚步，左臂屈肘收回，抱于左肋外侧，拳心向上，右拳变成一指，向前外拨乙左手指，手心向左，目视乙面部和左指（图14）。

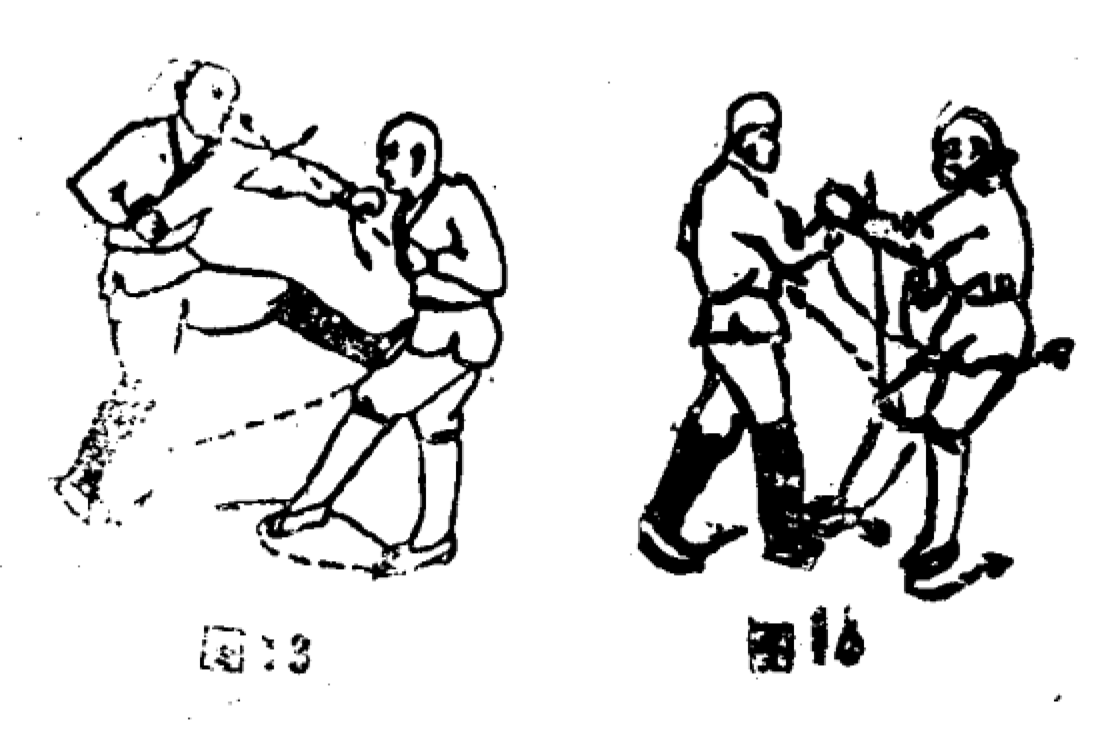


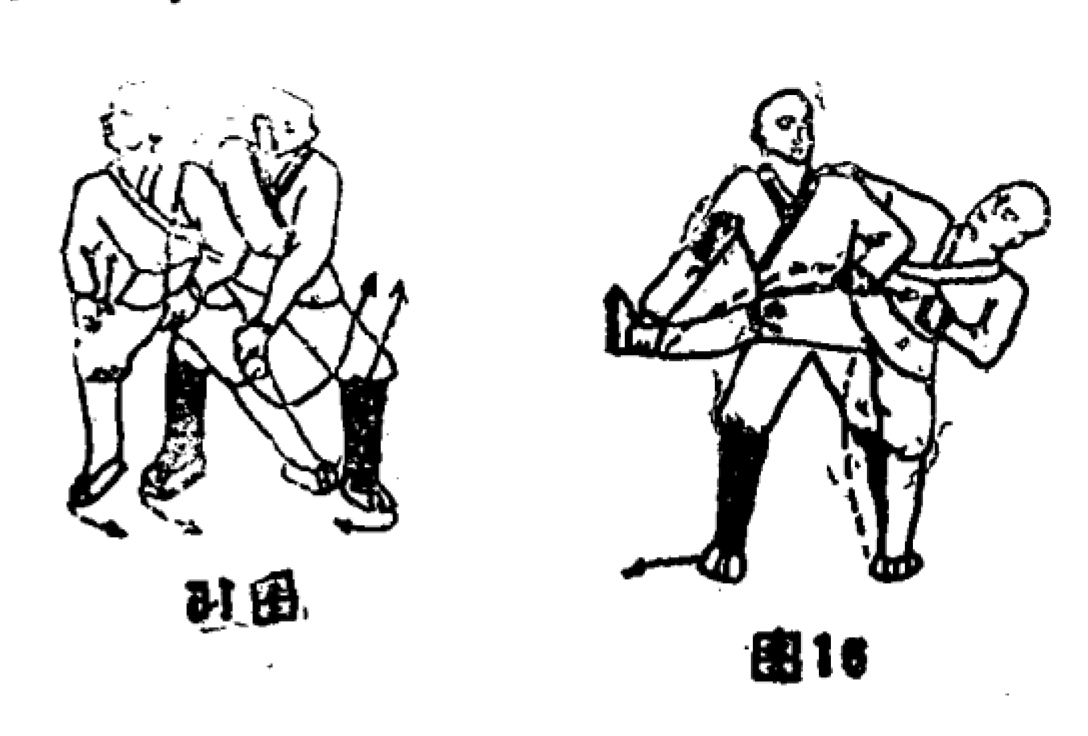
图13　图14

15. 甲海底捞月　乙闪身诱敌

乙两脚碾地，向左转体90度，左腿屈膝成左弓步，两手变掌，右掌护于裆前，掌心向内，掌指向下，左掌护于左胯外侧，掌心向后，掌指向下，目视左侧；甲抬左脚前上一步落地，屈膝成马步，两脚外旋，向右转体90度，右指由上向下，点击乙右膝盖，左拳由后向左侧挑击乙后胯，拳心向上，目视乙右腿（图15）。

16. 甲平地搬石　乙鹞子观天

甲两脚内旋，右指变掌，抓乙右脚踝部，用力上提，左拳收回，砸击乙右小腹，拳心向上，目视左前方；乙左脚碾地内旋，右腿被甲拿起，身体向左倾斜，右掌向上抓甲左肩后侧，左臂屈肘护于左肋外侧，掌心向左，掌指向前，目视右上方（图16）。



引图

图16

17. 甲金刚踹腿　乙金鸡闪展

甲右脚离地向右横移落地站立，抬左脚踹蹬乙右肋，左拳变掌回收抓乙小腿，右掌抓乙脚踝不变，两掌心向下，目视乙中上盘；乙左脚不变，右腿被拿，上体向左倾斜，左臂屈肘上护左肋前侧，掌心向内，掌指向上，右掌展于后上侧，掌心向后，掌指向右，目视甲面部（图17）。

18. 甲冷雁回头　乙近身摘瓜

乙左掌向上推开甲左脚，左脚向甲身体近处移步，右脚猛力下蹬，随势向右转体90度，同时伸右手抓甲头后部，屈肘向怀内拉抱，接着再用左掌向前推击甲腮部，目视乙头部；甲左脚被推收回落地，左手由上向下翻腕托乙大腿，右手顺乙脚踝滑至小腿握紧，目视右上方（图18）。

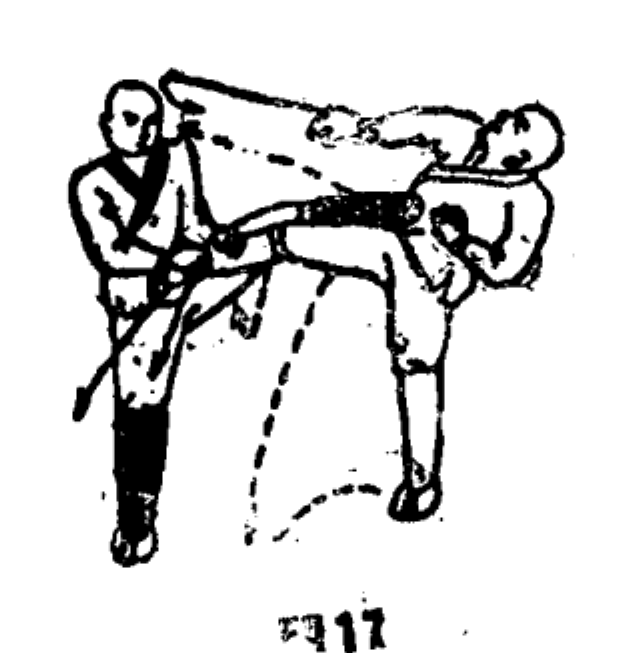


图17



图18

19. 甲乌龙抱柱　乙怀中抱月

甲两脚不变，左掌由乙大腿下移向身后抱乙后腰，扣住乙左后肋骨，右掌不变，头向乙胸部用力猛抵，目视右侧方；乙两腿不变，两手用力推甲头部，目视前方（图19）。

20. 甲金豹回头　乙单刀赴会

乙右脚在前落地，左脚跟外旋，变成右高弓步，伸左手抓住甲右手腕，右臂屈肘用掌抵击甲左肩，掌心向前，目视甲面部；甲两脚碾地右旋，变成右虚步，左手抓乙后背，目视乙上盘（图20）。



图19



图20

21. 甲力士翻身　乙迎门接客

甲两脚跳起换步，向左转体90度，右腿屈膝变成右弓步，左臂屈肘收回，护于左肋前侧，掌心向前，目视前上方；乙两脚向左旋转，左手拉甲右手向身后左侧牵拉，再用右掌推击甲下巴，掌心向前，目视甲头部（图21）。

22. 甲纯阳醉酒　乙罗汉降龙

甲右脚尖离地，左脚向前略移步，上体向左转90度，右手收回，迅速抓乙右小臂，身体向后倾斜，目视右前方；乙两脚不动，右手抓甲左肩，左手抓甲右上臂，上体左转90度，两臂屈肘用力向左撅摔，目视左前方（图22）。



图21



23. 甲观音打坐　乙二蛇夺穴

甲两脚起跳，转体90度，倒地坐于乙左侧，两脚在前方着地，两掌落于身前扶地，目视乙全身；乙两脚碾地，体左转90度，左脚离地后撤一步，落于右脚内侧半步，两腿屈膝成马步，两掌直插甲咽喉两侧，掌心向下，目视甲头部（图23）。


图23


图24

24．甲仙人卧床　乙饿虎扑食

甲两脚伸直，贴地插入乙两腿内侧，身体向后躺下，两臂在两侧屈肘扶地，掌心斜向下，头向上扬，目视乙面部；乙左脚滑步向外略移，两掌按住甲颈两侧，向前下方按击，将甲按倒，目视甲面部（图24）。

25．甲缩身斗宝　乙反手卡喉

甲两腿屈膝收回，乙右脚向前移步，双手卡住甲咽喉，两掌心斜向上，互相对视（图25）。

26．甲一足蹬天　乙紫燕倒翻

甲左足下落贴地，右足用力蹬击乙大腿内侧，两臂屈肘，用力抓住乙两手腕，随着头向后倒，两手用力向后牵拉，目视乙头部；乙两足离地，身体腾空飞起，两手在前方落地，目视甲头部（图26）。


图25


图26

27. 甲罗汉站桩　乙金龙抱柱

甲右脚将乙蹬飞后，两足落地站起，两掌变拳，护于两胯前方，拳心向内，目视前方；乙向前翻身落地，迅速回头，同时身体右转180度，两脚擦地向甲身后冲来，右脚在前，左脚在后，伸双手抱住甲两腿膝部，同时用右肩扛击甲左臀，目视甲腿（图27）。

28. 甲老虎坐身　乙撤身不让

甲两足原地不动，臀部用力后坐，双拳前伸，两拳心相对，身向前探，目视前下方；乙两脚不动，两手抱住不放，身体被甲后坐力所迫，向后撤身，同时右肩扛甲左后胯，目视前方（图28）。

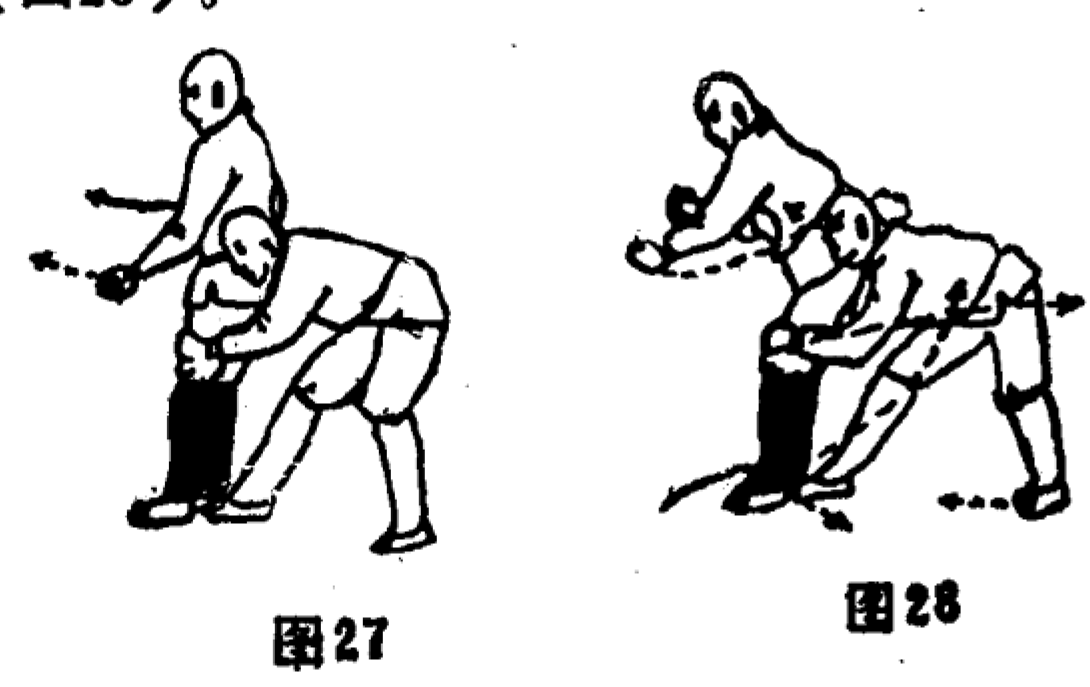


图27　　图28

29. 甲罗汉抓踢，乙闪身避险

甲右脚向前上半步，上体向左猛转90度，两拳变掌，左掌急回手抓住乙右手腕，右掌抓住乙右手，两手向右猛拉，同时抬左足踹击乙右肋，目视乙肋部和面部；乙左脚滑地前移，右脚内旋，右手被甲拿住，身体向后撤，左掌展于身后左侧，掌心向下，目视甲两手和面部（图29）。

30. 甲勾挂横斩，乙提腿闪战

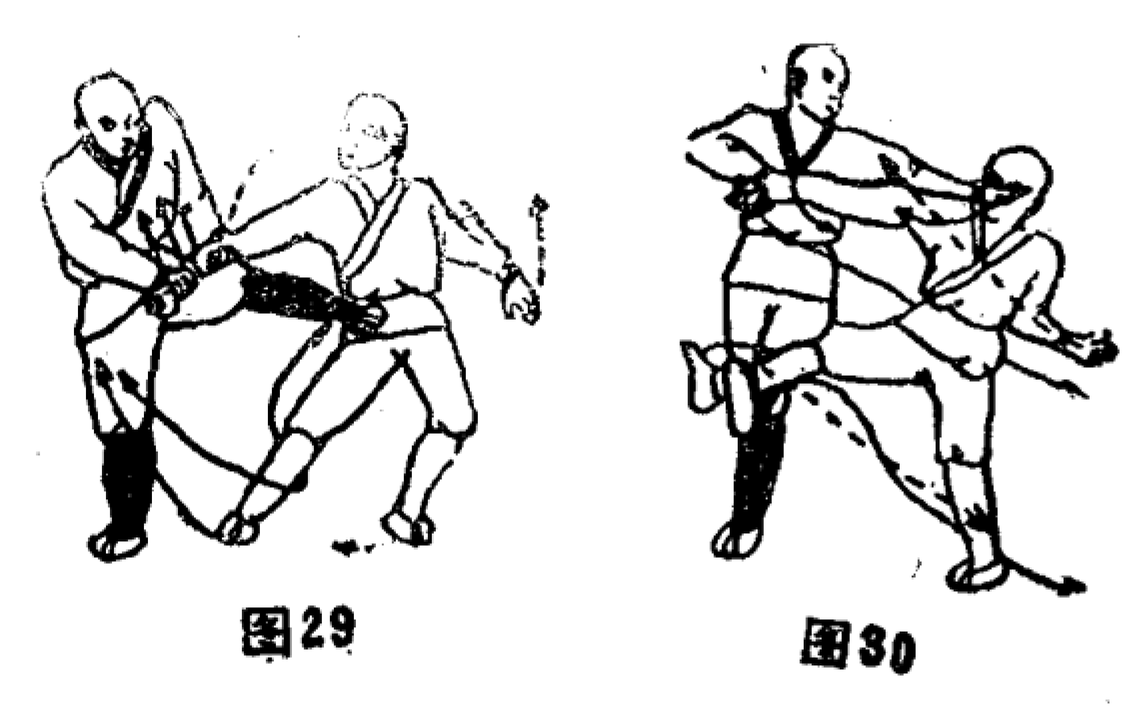


图29　　图30

甲右脚不动，左腿收回的同时勾起乙右腿，并控制在自己右膝前方，右手抓乙右手腕向胸前提拉，屈肘拉紧，用左掌向乙面门横切，掌心向下，掌指向左，目视乙头面；乙左脚内旋，左掌屈肘外展于左后侧，掌心向左，掌指斜向后，目视甲左掌（图30）。

31. 甲单足蹬枝　乙迎门冲拳

乙出左掌变拳击打甲左肩前，拳心向下，趁机抽出右脚落于左脚后半步，变为左虚步，右臂屈肘收回，掌变拳抱于右肋外侧，拳心向上，拳眼向外，目视甲面部；甲左臂屈肘，左手下勾乙左拳，抬左脚急速蹬乙左小腿，右手护于胸前，掌心向左，掌指向上，目视乙左腿和面部（图31）。

32. 甲罗汉摆腿　乙闪身避险



图31



图32

甲左腿抬起向上蹬踢乙头，左掌格开乙右掌，掌心向外，掌指向左，右掌护胸，掌心向前，目视乙面部；乙右脚向前移步，左脚离地向后退步，落于右脚后小半步，左拳变掌收护于身前，掌心向右，右拳变掌击甲，与甲格挡的左掌相碰，掌心向前，掌指向上，头微躲闪，避开甲足蹬击，目视甲面部（图32）。

33. 甲石匠背包　乙白蛇缠腰

甲左脚落地，乙两脚起跳，体左转180度，在甲身体左后侧落步，两手抱住甲后腰不放；甲屈肘用右手抓住乙右肩，用肘弯夹住乙头，出左手抓乙手腕，身体向前猛甩，甲乙前视（图33）。

34. 甲老鹰扑雀　乙野鸡晒膀

甲左脚内旋，体右转90度，左手抓住乙右肩，右手臂压乙头部；乙左脚离地后退半步，碾地向左转体90度，身向后仰，左掌屈肘收回，推甲右后肋，右掌屈肘展于右侧上方，掌心向左，掌指向上，目视甲头面；甲右掌下穿，掌心向内，掌指斜向下，目视乙前下方（图34）。

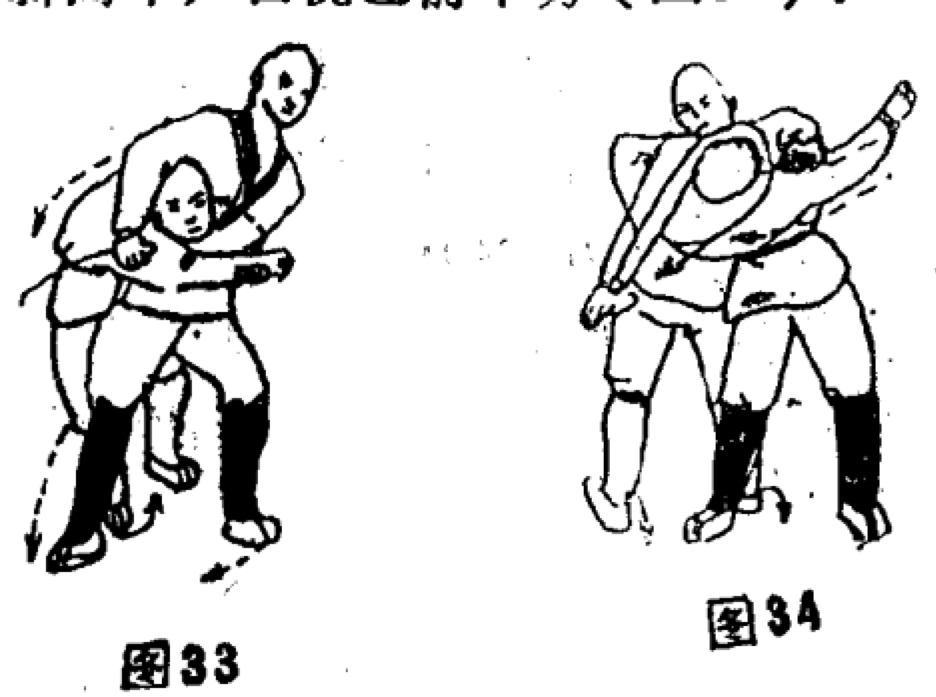


图33　图34

35. 甲单手擒敌　乙罗汉观天

甲左手后滑抓乙右手腕，用力向右侧猛推，再收回右手抓推乙右肩，用力向左下方推按，目视乙头部和后肩；乙两脚碾地右旋，向右转体90度，两腿屈膝，身体向后仰，左掌屈肘护左肋外侧，掌心向前，目视甲头面（图35）。

36．甲背后插刀　乙马步站桩

甲怕乙不倒，两脚迅速碾地，体左转90度，左脚离地向后移步，落于右脚内侧半步，变成高马步，两掌变拳，左拳屈肘向身后猛抵，拳心向下，拳眼向右，肘尖击乙头部，右拳



图35



图36

护于小腹前侧，拳心向右，目视乙头部。乙双足离地后退，落地屈膝变成马步，双掌变拳，护于两肋外下侧，拳心向内，拳眼向上，目视甲左肘尖（图36）。

37．甲罗汉站桩　乙力士抱柱

乙双手抱住甲后腰不放，甲右足离地向后移步，落于乙两足之间，左拳收回，与右拳同时下落于两胯前侧，拳心向内，拳眼向前，甲乙互视（图37）。

38．甲顶心冲肘　乙退步含胸

甲右脚离地，向乙两脚中间尽力插入，变成左弓步，上体右转90度，右肘抵击乙胸部，拳心向下，拳眼向内，左拳

向左侧冲出，拳心向内，目视乙胸部；乙右脚离地后退落地，右臂屈肘收回，护于胸前上侧，掌心向左，掌指向上，



图37　　图38

左臂屈肘上架于甲头后侧，掌心向下，掌指斜向前，收腹含胸，目视前方（图38）。

39．甲横扫千军，乙鹞子钻天

甲两脚碾地右旋，变成右弓步，右拳向左侧横扫击乙，拳头崩击乙右侧上部，拳心向左，左拳变掌展于左侧，掌心向外，掌指向上，目视乙头面和右拳；乙左脚尖离地，身向后仰，两掌变拳屈肘收回，挡拨甲右拳，两拳心向前，拳眼相对，目视甲头面（图39）。

40．甲白猴缩身，乙双手取宝

乙左脚后移步，右脚碾地外旋，双手抓住甲右手腕部，向右下侧拧转，左肘尖压击甲右肘部，目视甲右肩和头部；甲两脚碾地，体左转90度，右脚向前略移步，身体前探，左掌变拳，屈肘护于胸左侧，拳心向内，拳眼向外，目视右侧下方（图40）。


图39


图40

41．甲海底偷桃　乙孤鸟寒啼

甲抬右脚向右前侧迈半步落地，再抬左脚向后退一步，落地后两腿屈膝，身向左转，左拳收于肋下，拳心向前，目视乙头面；乙两脚不动，右手抓甲右手腕，左掌按击甲肘关节，目视我右肩和头部（图120）；上动不停，甲两脚碾地，体左转90度，两腿变成马步，左拳变掌，向乙裆部托击，目


图41


图42

视乙头面；乙两脚尖点地，身体向后缩，左掌推甲后背，掌心向前，掌指斜向上，右手抓甲右手腕不放，目视前上方（图41）。

42．甲青龙抱树　乙罗汉拔菜

乙两脚离地向后退步，变成马步，甲向内收左脚，体左

转90度，抬右脚上步落于乙右脚内侧，屈膝变成马步，左手收回抓抱乙右腿外后侧，右手收回插入乙裆内，上托抓抱乙右后胯部，目视前下方；乙双手抱住甲后腰，抱紧不放，双方相持不让，乙目视甲后背（图42）。

43. 甲扛袋倒粮　乙狸猫上树

甲两脚原地不动，身向上挺直，双手上举，将乙扛起，目视前方；乙双足离地，全身被扛起，双手松开甲腰，向前下方伸开，两掌心向下，掌指向前，目视前下方（图43）。

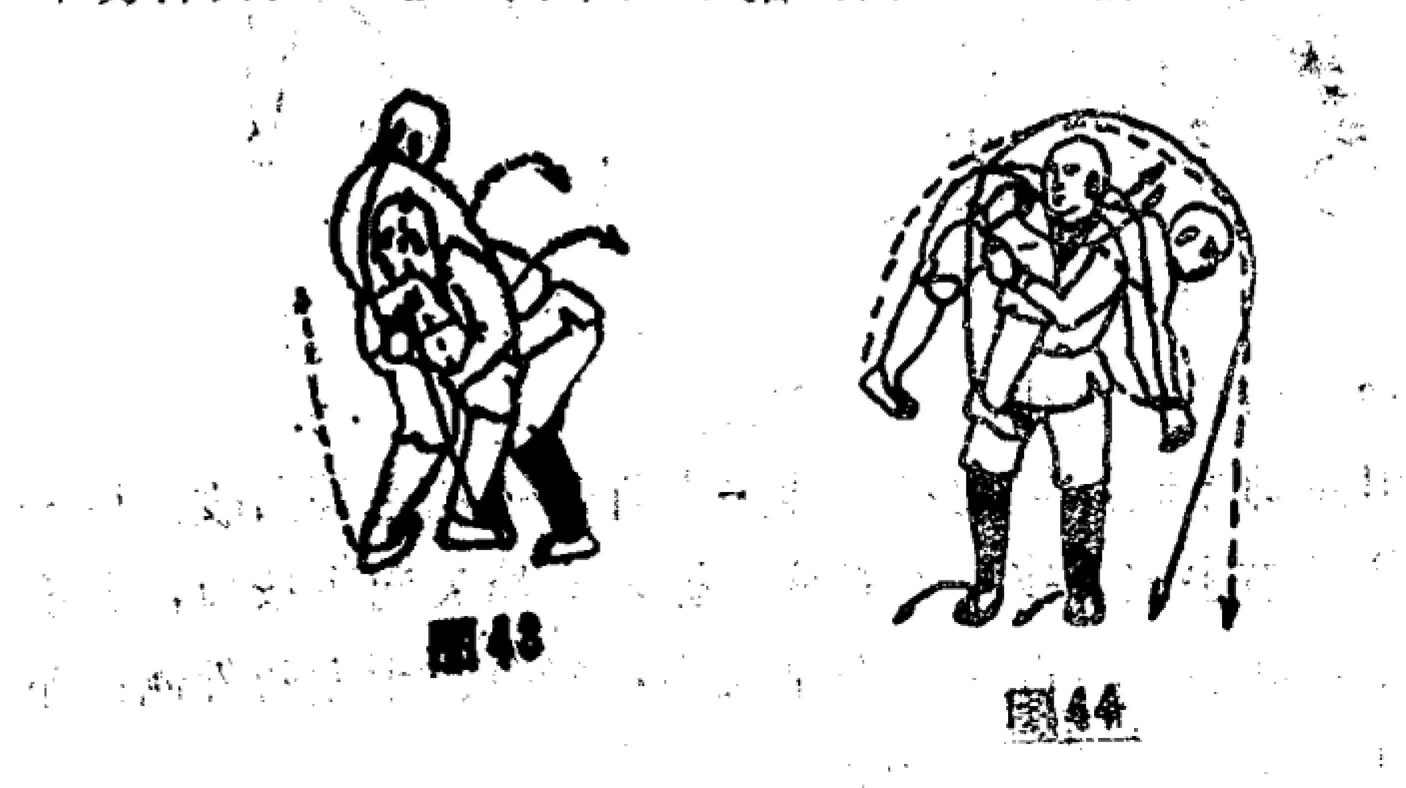


图43　图44

44. 甲拨云见日　乙双风贯耳

甲用力向后抖肩，腰间鼓劲随即将乙翻在身后，接着两脚尖碾地，向左转体180度；乙被摔，翻身落地，右脚在后，左脚在前，身体向右转180度，变成右弓步，两掌变拳，向前贯击甲两耳，两拳心向内，目视甲头面；甲左脚屈膝成左弓步，两掌屈肘收回胸前，向乙双拳中间插入猛力外拨，两掌心相对，目视乙头面（图44）。

45. 甲出臂上举　乙千斤后坠

甲左脚向外移步，右脚向外碾地旋转，身体向右转90度，

左手变拳冲乙右肋骨，右手翻腕抓住乙右手腕向甲右侧牵拉，目视乙头部和右臂；乙右脚向前移步，左脚向外碾地，身体左转90度，变成高马步，右手被甲拿住，左掌在左侧护于左胯外侧，掌心斜向下，掌指向前，目视前下方（图45）。



图45



图46

46. 甲边踩卧牛　乙单刀闯关

甲左脚抬起，铲踢乙右膝关节外侧，乙右脚后收，甲右手抓住乙右手腕下按，左拳变掌抓乙右肩尖向下按拉；乙右手被拿，向前直臂冲出，左掌变拳，屈肘护于左肋外侧，拳心向上，甲乙互视（图46）。

47. 甲野外抛尸　乙腾空飞越



图47



图48

甲左脚在乙右脚后方落地，伸双手抱住乙后腰，两手抱紧，目视前下方；乙被抱住，双足离地，左腿屈膝跳起，右腿在后蹬直，目视右前下方（图47）。

48. 甲闪身展翅　乙翻身展翅

甲将乙甩向身前以后，两足离地向左移半步，落地后变成左弓步，两掌向身体前后展开，左掌心向前，置于左侧上方，高与头平，右掌心向后，置于身体右侧，高于髋平，目视乙头部；乙被甲甩到身前，两脚左右落地，左腿屈膝变成左弓步，两拳变掌在左右展开，左掌在左侧，高与头平，掌心向前，右掌在右侧，高与腰平，掌心向后，目视甲头部（图48）。

49. 甲袖中一炮　乙单手横云

甲两脚碾地，向右转体90度，出左掌穿击乙头部，掌心



图49



图50

向右，右臂屈肘收回，右掌护于右肋，掌心向内，目视前方；乙左脚碾地内旋，向右转体90度，抬右脚向左脚后侧移半步，变成左高弓步，迅速拨挡甲左掌，掌心向右，掌指斜向上，右掌护于右胯外侧，掌心向内，目视甲头面（图49）。

50. 甲独蛇寻穴，乙白鹅展翅

甲两脚原地不动，左掌用力穿击乙咽喉，右掌护于右肋外下侧，掌心向前，掌指斜向上，目视乙咽喉和面部；乙两脚不动，身体后仰躲过甲掌，两臂向左右屈肘展开，两掌心向上，掌指向外，目视上方（图50）。

51．甲千斤踢腿　乙孤雁展翅

甲左脚外旋，抬右脚踹蹬乙右肋，两掌变拳收回，护于身体两侧，两肘贴于两肋外侧，目视乙面部；乙右腿直立，抬左膝抵击甲长强穴，两掌变拳，两臂向两侧屈肘展开，拳心向内，目视甲面部（图51）。

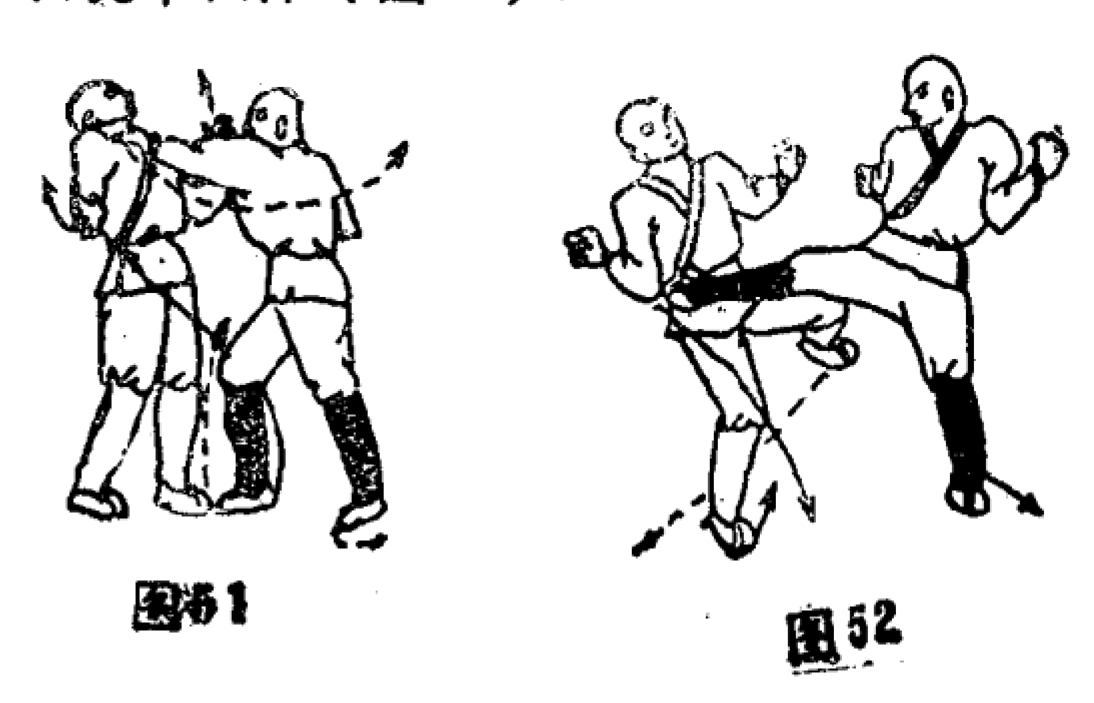


图51　　图52

52．甲单手拨云　乙单掌劈石

乙左脚落在右脚后半步，右脚尖内旋，变成右弓步，两拳变掌，右掌向甲头上劈来，左臂屈肘护于左肋下，左掌心向内，掌指斜向下，目视甲头部；甲右脚落地，左脚跟外旋，变成右虚步，两拳变掌，右掌向前上方外拨乙右臂，左臂屈肘护于腰间，左掌心向上，目视乙头部（图52）。

53．甲单臂架桥　乙张飞扛梁

乙两脚起跳，向左旋跳180度，右脚在前，左脚在后，相距半步落地，屈膝成右弓步，在转体的同时，伸左手抓住

甲右手腕，向身前牵拉，右手抓住甲右小臂，将甲右臂按在右肩上，呈担物状，目视甲右手；甲左脚外旋，向左转体90度，左掌向身体左侧下按，掌心向下，掌指向前，目视右前上方（图53）。


图53


图54

54. 甲金刚站堂　乙双手抱斗

甲左脚内收半步，右脚跟外旋，向左转体90度；乙两脚离地，向右旋跳180度，两手抱住甲颈部，甲顺势抓住乙两手腕，目视前方（图54）。

55. 甲弓身拜佛　乙鹞子翻身


图55


图56

甲两脚不动，两腿屈膝，身体向前探，同时低头抖肩，两手抓乙两腕用力向前牵拉，将乙背起，目视下方；乙被甲背起，两脚离地向前翻于上方，右脚尖向上，左腿略屈膝，目视前下方（图55）。

56. 甲罗汉过桥　乙单臂拦路

甲两脚原地不动，身胸立直，右掌变拳，拳心向上，护于腹前侧，左掌向前往外拨，切击乙右掌腕，目视乙头面；乙身体前翻落地后，左转180度，右腿在前方微屈膝，成右高弓步，左手变拳护于左肋外下侧，拳心向下，右掌向前穿击甲小腹，被甲左手拨开，目视甲面部（图56）。

57. 甲单手牵牛　乙大仙指路

甲右脚外碾，左脚离地向前移半步成高马步，右拳变掌抓住乙右手腕，向上抬起，同时向后拉带，牵于右胸上侧，左掌变拳，护于左肋，拳心向内，目视乙头面；乙右脚向前滑步，变成右高弓步，右掌向前冲击，掌心向下，左拳护于左肋下侧，拳心向内，目视甲头面（图57）。

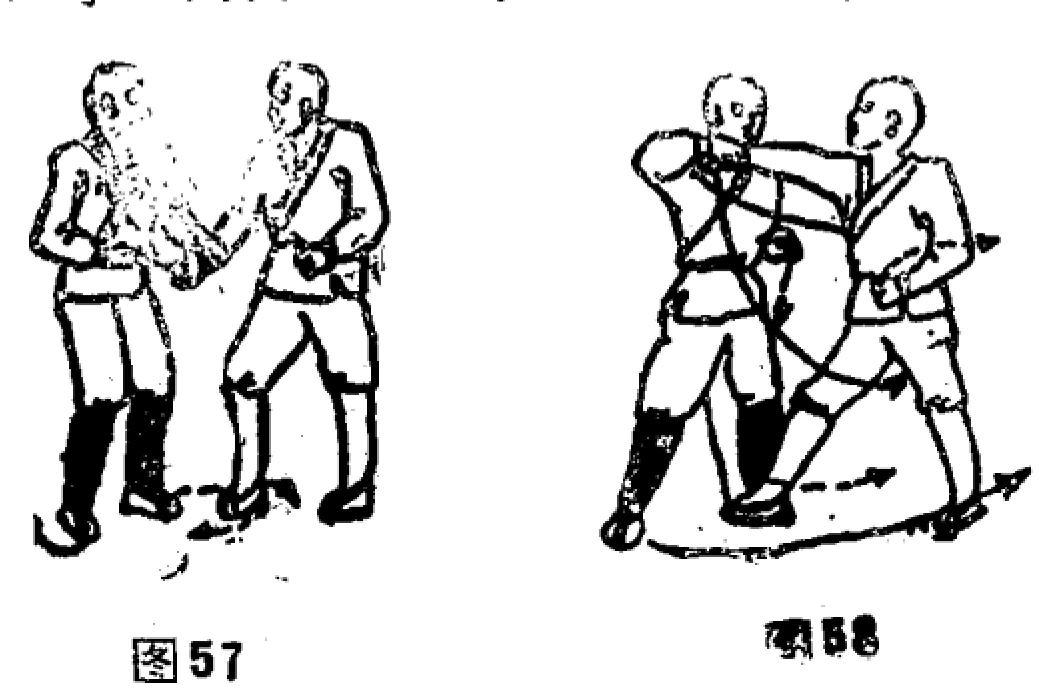


图57　　图58

58. 甲海底捞沙　乙金鸡晒膀

甲两脚离地上步冲近乙身前，两腿屈膝，微蹲成小马

步，右手向前，随势向上挑击乙裆部，左拳变掌抓向乙右膝外侧，目视乙面部；乙左脚内碾，右腿抬起，身体向后仰，左拳屈肘护于小腹左侧，拳心向内，右掌收回护于右胯外侧，掌心向内，目视前上方（图58）。

59. 甲童子踢打　乙罗汉闪战

乙右脚落地，左脚离地后退一步，落地后右腿屈膝变成右弓步，左拳向前冲击甲胸肋部，拳心向下，右掌护于右胯外侧，掌心向内，目视甲头面；甲左脚内旋站立，速抬左脚踢乙裆部，左掌变拳，向前冲击乙面部，拳心向下，右手屈肘抓住乙左手腕，目视乙头面（图59）。

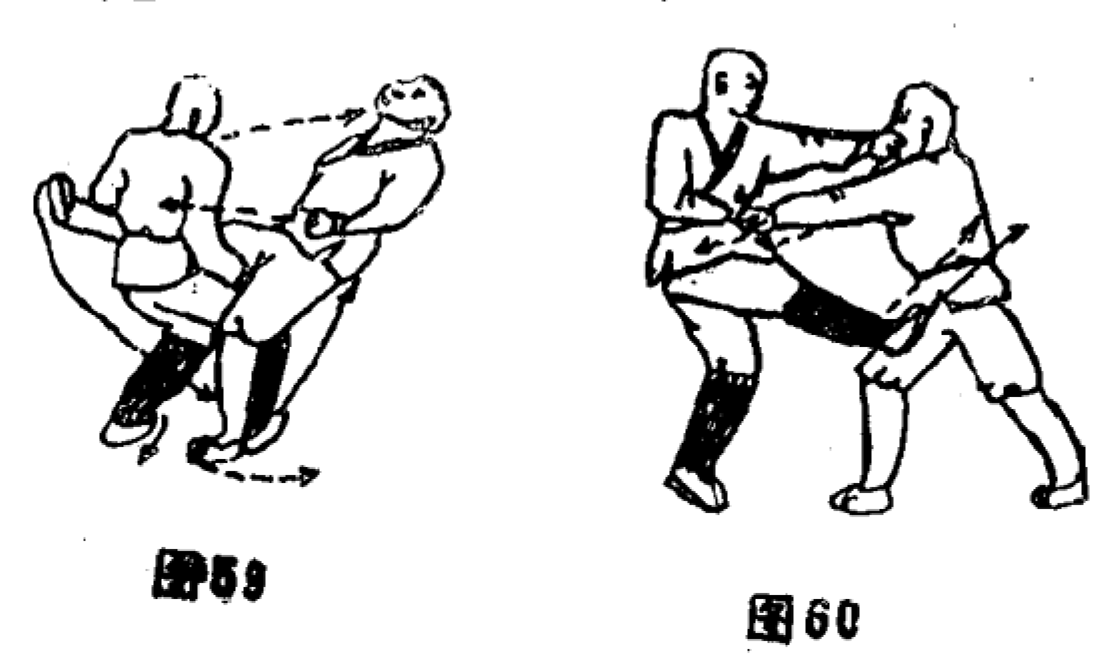


图59　图60

60. 甲罗汉蹬腿，乙闪身抱月

乙两脚不动，重心后移，变成右虚步，左拳变掌收回抓起甲右腿，向后上方拉带，右手护于右髋外侧，掌心向内，目视甲头面；甲左脚不动，右腿被拿，右手变拳与左拳同时收抱于腰两侧，拳心向内，拳眼向前，目视乙面部（图60）。

61. 甲鸿门射雁　乙大雁展翅

甲抬左脚向前移到乙左脚尖外落地，乙左脚外旋，甲右腿顺势用力收回落地，屈膝成右弓步，右拳收回护于右肋

外，拳心向上，左拳变掌穿击乙裆部，掌心向下，目视乙裆部和左拳；乙右脚抬起向右闪开，避开来掌，左掌变拳护胸，拳心向内，右掌变拳横摆于右侧方，拳心向前，目视甲



图61



图62

面部（图61）。

62. 甲倒挂金勾　乙仙鹤独立

甲左脚内收半步，起身抬右脚向前勾起乙左腿，向左转体90度，左手抓乙左拳，向左侧用力牵拉，右拳变掌抓乙左肩，目视乙头面；乙左脚被勾，右脚落地屈膝，左拳被拿，右拳变掌抓甲左手腕，目视甲头面（图62）。

63. 甲大鹏展翅　乙金雕斜展

甲右脚向后一步落地，屈左膝成左弓步，右掌向右上方展开，掌心向前，左掌展于左侧下方，掌心斜向前，目视乙右掌；乙收回左脚落于左侧一步，两脚碾地向左转体90度，左腿屈膝成左弓步，右掌向右上方迎击甲右掌，掌心向前，左拳变掌展于左侧下方，掌心向前，目视甲右掌（图63）。



图63　　图64

64. 甲脚踹北斗　乙白猴摘果

甲左脚离地向右移步落地站立，抬右脚踢乙头部，两掌内收，护于两肋前侧，掌心相对，掌指斜向前，目视右脚；乙两脚起跳，体右转180度，边转边换步，落地后，左腿屈膝成左弓步，左掌收回拨挑甲右脚，右掌护于右肋前侧，掌心向左，掌指向上，目视甲右脚（图64）。

65. 甲毒蛇寻窝　乙豹子奔山

甲右脚收回，落于左脚前外侧，速抬左脚向左转体270度，踢乙腿部；乙两脚跳起前后换步，闪过踢击，落地后变成右弓步，左掌由下穿击甲腹部，右掌护于右肋外侧，掌心向前，掌指斜向上，目视甲头面；甲用右手下拨乙穿来的左手，再用左掌插向乙咽喉，目视乙头面和咽喉部（图65）。

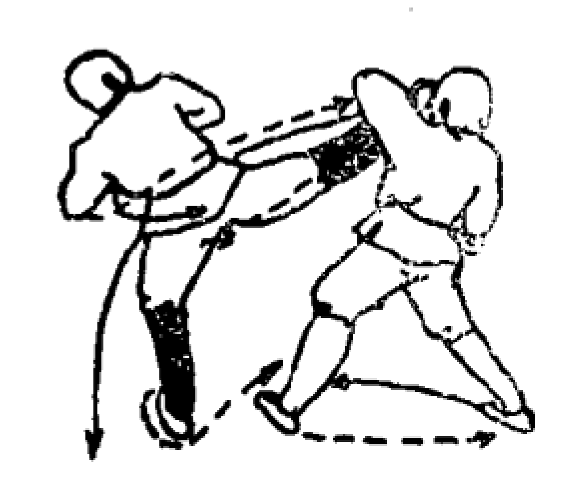


图65



图66

66. 甲近身靠打　乙擒拿挂塔

甲左脚跟点地，两足起跳，下落于乙身右侧，向右转体90度，变成右弓步，乙两脚碾地，向左转体90度，成高马步，甲用左掌向乙身前横搬，迫乙向后仰身，右掌护于右肋前，掌心向上，目视乙左手；乙左手抓甲手稍向左拉，右掌按甲后背，目视甲面部（图66）。

67. 甲大鹏啄食　乙撤步捣臼

乙右脚内移半步，右掌变拳，右臂屈肘用肘尖向下击甲



图67



图68

左肩，右拳心向内，拳眼向外，左手抓甲左手不放，目视甲头面；甲右掌护于右膝内侧，掌心向内，目视乙头面和右拳（图67）。

68. 甲孙膑背团　乙狮子搬桩

甲左脚内收半步，身体直立，右手向上抓住乙右手腕，向右肩前方拉，抓住不放，左手用力内收；乙两脚碾地左旋，左手抓住甲左手，抓紧不放，俩人相持，都目视前方（图68）。

69. 甲大鹏展翅　乙罗汉观天

甲探身用右手抓起乙右小腿，左手用力向左撑开，目视左前方；乙左脚外旋，右腿被抓起，右手抓甲右肩不放，左

手抓甲右手腕不放，身体后仰，目视甲面部（图69）。

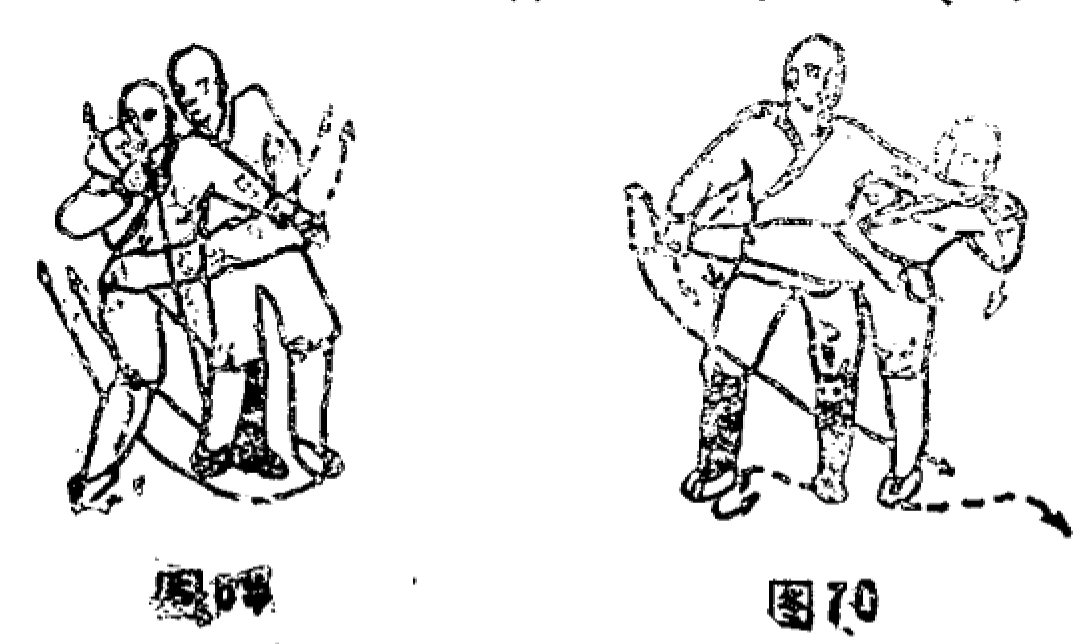


图69　　图70

70．甲罗汉站桩　乙饿虎穿林

甲右脚内旋，向左转体90度，抬左脚与右脚并步站立，两掌收回护于两髋外上侧，屈腕变拳，拳心向下，拳眼向内，目视乙头面；乙右脚落于左脚内后侧，抬左脚后退一步，变成右弓步，两掌变拳，右拳冲向甲胸上部，拳心向下，左拳护于左肋侧，拳心向内，拳眼向上，目视甲头面（图70）。

71．甲老猿搬枝　乙横架门闩

甲抬左脚上一步，落地后两脚碾地，向右转体90度，两拳变掌，右掌抓乙右腕，左掌抓乙肘尖，目视乙右小臂；乙两脚不动，右拳被甲拿住，左拳变掌，直臂展于左侧后方，掌心向外，掌指向下，目视左前上方（图71）。

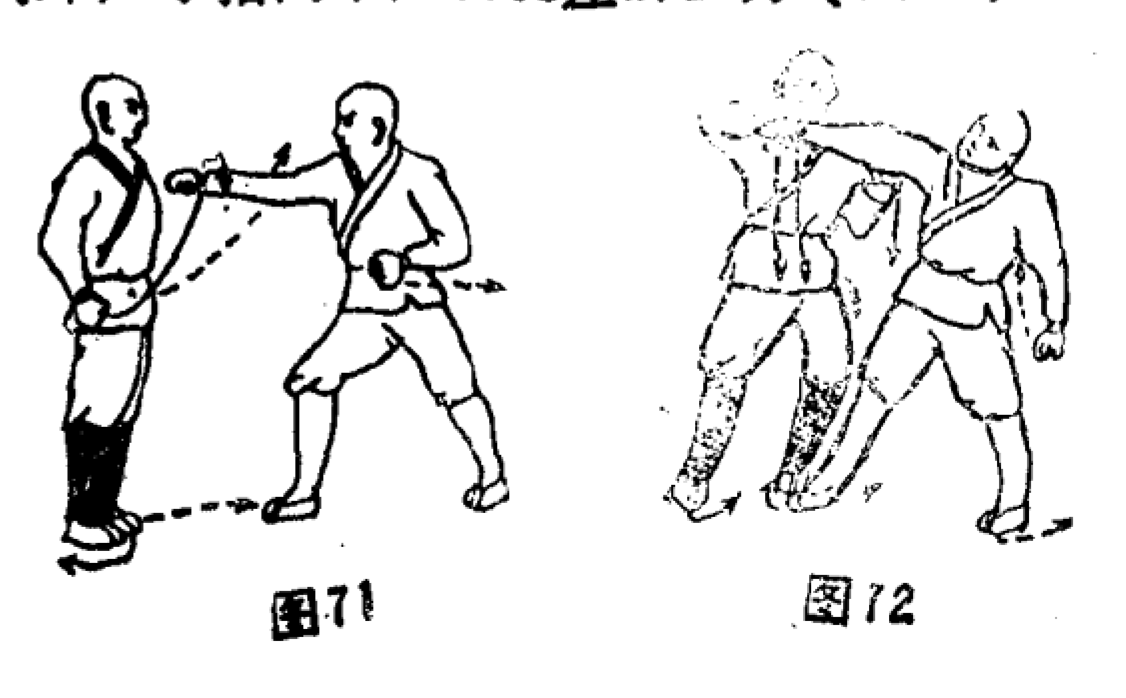


图71　　图72

72. 甲反手压肘　乙豹子回头

甲两脚碾地左旋，右腿屈膝，成左虚步，两手猛拧乙右手腕和小臂，向身前下方按压、牵拉，目视乙右臂；乙左脚向外旋转，变成右弓步，右手被甲擒拿，左掌变拳，护于左肋外侧，拳心向内，目视甲头面（图72）。

73. 甲罗汉折臂　乙夜叉探海

甲右脚外旋，右手用力向右侧下方拉乙右手腕，左手抓



图73



图74

乙右肘关节向右侧推按，肘尖抵压乙右肩后侧，目视乙头部和乙肩臂；乙两脚向右旋转，右手臂被甲控制，左拳向前栽击，拳心向内，拳眼向左，身体前探，目视下方（图73）。

74. 甲独立推碑　乙罗汉请客

乙右脚离地右移少许落地，左脚外旋，身体向左转90度，同时猛然起立，右手臂向右后猛一抖劲，迫甲右脚离地，成左独立势，左手在外侧，反手抓甲右肩部；甲右手在内抓甲左肩部，左手在外反手抓乙右肩部，俩人相持不让，互相目视（图74）。



图75

75. 收势

甲右脚在右侧落地，左脚移向右脚，两脚并拢站立，乙两脚向左碾地，体左转180度，抬右脚与左脚并步站立，双方掌收回，下落于两胯外侧，掌心向内，掌指向下，目视正前方，成立正式。

第二节　散手摔拿抓法

一、拳谱歌诀：

少林散手摔拿法，抓拿破解玄妙佳。
你我起势要比武，二郎担山各拉架。
太师举鞭双方用，各人奋勇使功法。
我使冲天炮一门，你使猿猴搬枝杈。
我使黄龙去搅火，你使青龙出水法。
我用退步横云计，你使二郎担山法。
我使高祖斩怪蛇，黑风卷地你用它。
我用单手牵老牛，你用黑熊现臂打。
我用双手献厚礼，你使双手迎客法。
我用老雕去抓鸡，佛顶横珠你去拿。
我使仙人来请客，奔赴前程你来拉。
我用童子弹踢打，罗汉坐山你用它。
我使独龙出古洞，你用独立托斗法。
我用白蛇来盘肘，你用银丝缠腕法。
卷地黄风我来用，你用退步牵牛技。
仆步坠身我下使，弓步压肩你来攻。
我用彩凤单展翅，你用张飞扛梁打。
我用转身甩袍袖，你用单臂敲钟法。

我使跳步打猛虎，你用退步提防它。
我用退步诱敌计，你用铁拳赶上它。
我用白猿去搬枝，你用罗汉钻井法。
我用拉舟去过河，你使顺水行船法。
我用生擒猛虎技，你用回身摘月法。
我用进身顶心肘，仰身推月你用它。
我用罗汉去投井，你用井内抛石法。
我用倒挂玉瓶枝，罗汉搅臂你用它。
我使飞身行天空，肋下进宝你巧打。
我用地下勾金砖，你使双手提瓶法。
我用双手擒敌人，你用金勾去倒挂。
我用倒卷旋风法，刘海推磨你用它。
老鹰抓鸡我巧使，你使滚肘破佛法。
仆地游龙我来用，力拉双牛你力大。
单刀切瓜我来砍，单手拨云你用它。
我用单臂去横扫，双手托印你巧拿。
右手前穿我巧用，左手封闭你用法。
我用河底捞月技，你用豹子抬爪法。
我用顺手牵白羊，你用顺水推舟法。
双方刘海去推磨，你我跨虎登山下。
双方罗汉担木柴，俩人单手摘月牙。
双方收势归原路，难分谁上和谁下。
嵩山少林传艺业，历代祖师研练它。

此散手摔拿抓破法，原出自紧那罗王，以后有月空、普便、宗乡、庆旺、玄慈、玄敬、祖钦、清伦、清莲、静绍、静修、真珠、真灵、真空、如容、如量、如净、湛举、湛

可、湛春、湛义、湛德、寂聚、寂袍、寂亭、寂勤、寂经、淳锦、淳念、淳智、淳密、淳华、贞恒、恒林、贞秋、贞俊、贞和、贞绪、妙兴等历代武僧相传研练，至今仍在传习。

二、动作图解

1、起势

甲站西头面南，乙站东头面北，站在一条直线上，两足八字步站立，身胸挺直，两掌护于胸前，掌心相对，掌指向上，目视正前方（图1）。

2、二郎担山

甲乙左脚抬起都向左侧横跨一步，两脚碾地，向左转体90度，右腿屈膝，左腿蹬直成右弓步，双方两掌由胸前，向前后两侧展开，两掌心向外，掌指向上，高与肩平，目视右掌（图2）。

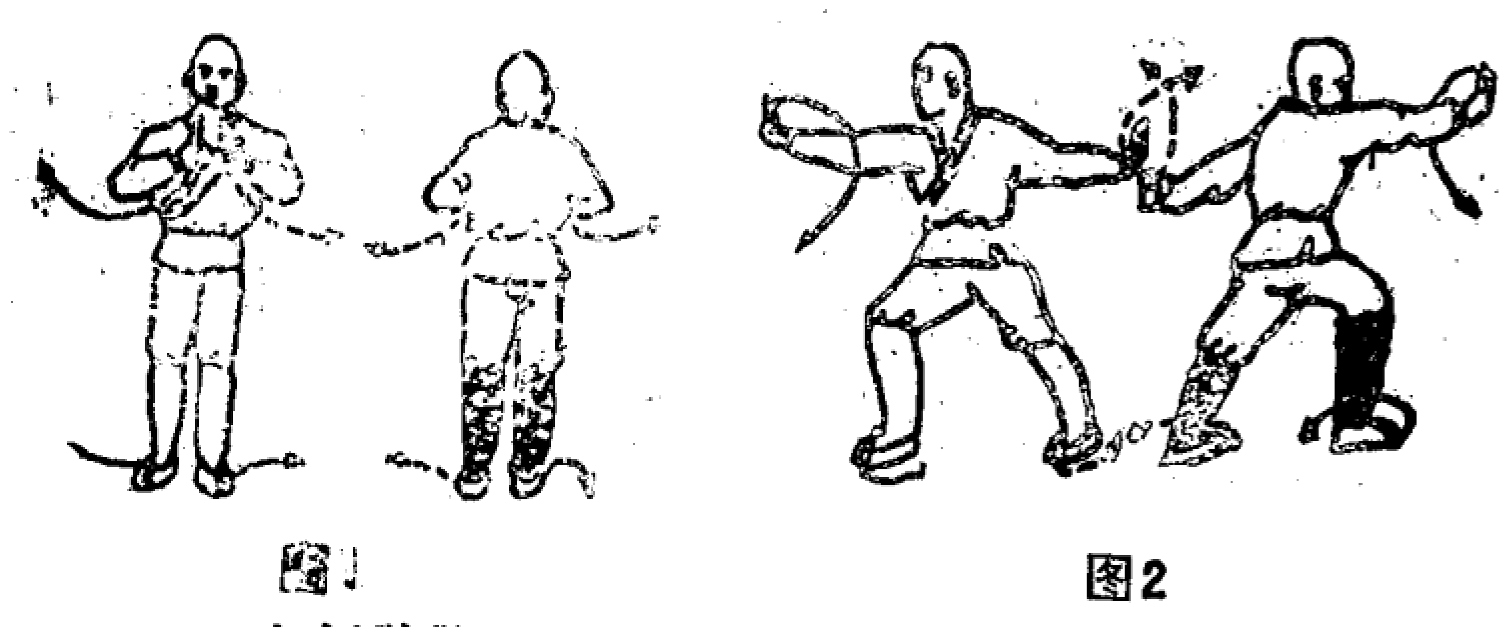


图1　　图2

3，大师举鞭

甲乙双方同时两脚碾地，身体向左转180度，左腿屈膝，右腿蹬直，成左弓步，两掌变拳，左拳翻腕向上，俩人腕部相击，两拳心向右，双方右拳摆于身后右侧，拳心向下，左拳高与头平，右拳高与腰平，互相目视（图3）。

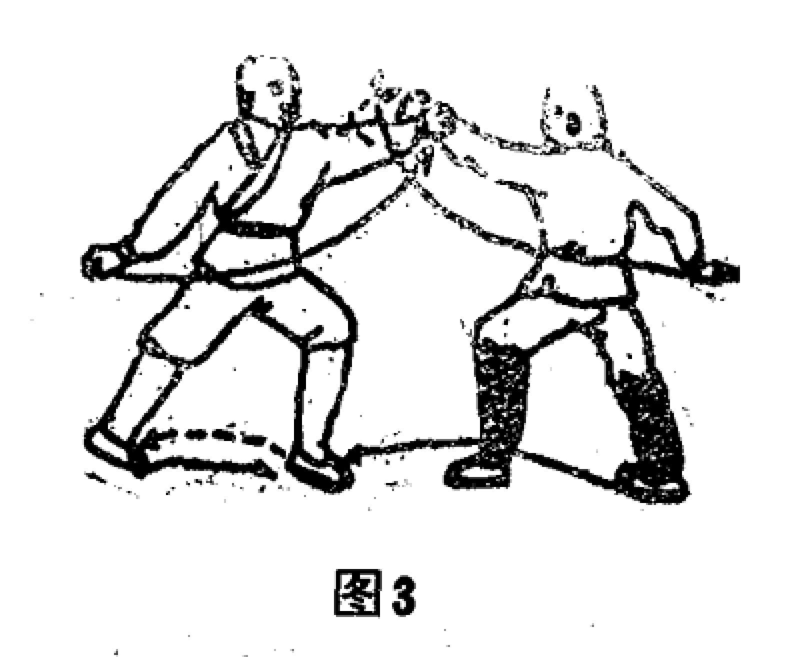


图3



图4

4．甲使冲天炮　乙用猿搬技

甲抬右脚向前上一步，落地后两脚向左碾地，向左转体90度，两腿微屈膝，成高马步，同时右拳屈肘向右上方冲击，拳心向前，左拳护于左髋外侧，拳心向内，目视乙面部；乙两脚离地，前后换步，右腿在前微屈膝，成高弓步，右拳变掌，由后向前推甲右肘，左掌反手抓住甲右手腕部，俩人相持不让，乙目视甲头面（图4）。

5．甲黄龙搅水　乙青龙出水

甲左脚向外碾地，成大弓步，右拳由外向下再向里，搅臂进击乙胸部；乙右脚离地，向前上半步落地，屈膝成右弓步，左掌紧随甲右腕旋转不放，将其推至右腋外下侧，屈肘抓紧，又用右掌穿击甲右肋；甲迅速将左拳变掌，抓住乙右掌，屈肘拉在右腋下，俩人相持不让，互相目视头面（图5）。

6．甲退步横云　乙二郎担山

甲左脚碾地向右转体90度，抬右脚后退一步落地，屈膝成左弓步，左掌变拳由下向上冲击，拳心向右，右掌变拳护于右髋外侧，拳心向上，拳眼向外，目视乙右拳；乙两脚不动，两掌变拳，右拳冲拨甲左拳，拳心向左，左拳摆于身后，拳心向右，目视甲左拳（图6）。

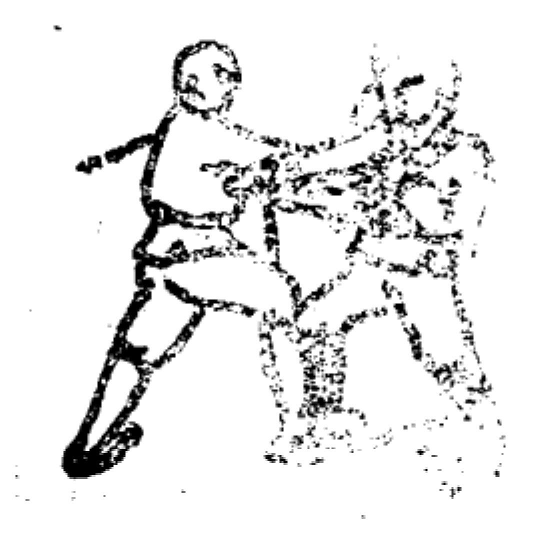


图5



图6

7．甲高祖斩蛇　乙黑风卷地

甲右脚向外碾地变成大弓步，左拳下栽，直击乙右小腹，拳心向下，右拳架于身后，拳心向右，目视乙面部；乙屈膝全蹲避过来拳，以右脚为轴碾地，用左腿由后向前扫甲左腿，右拳变掌仆地支撑，左拳变掌抓甲左手腕，目视甲面部（图7）。

8．甲单手牵牛　乙黑熊现臂

甲两脚原地不动，左手用力拉乙左手腕，向身体左侧上提，乙左手猛然由掌变拳，冲击甲腹部，甲左手用力内拧，急用右拳变掌抓按乙肘尖处，乙右掌提起置于身体右侧，掌心向内，甲乙互相目视（图8）。

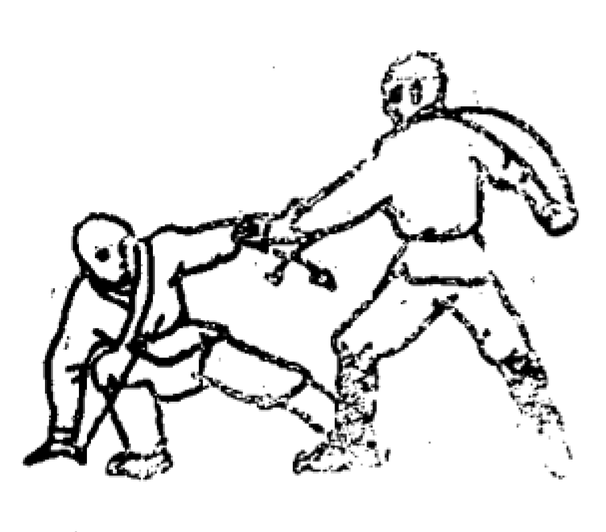


图7

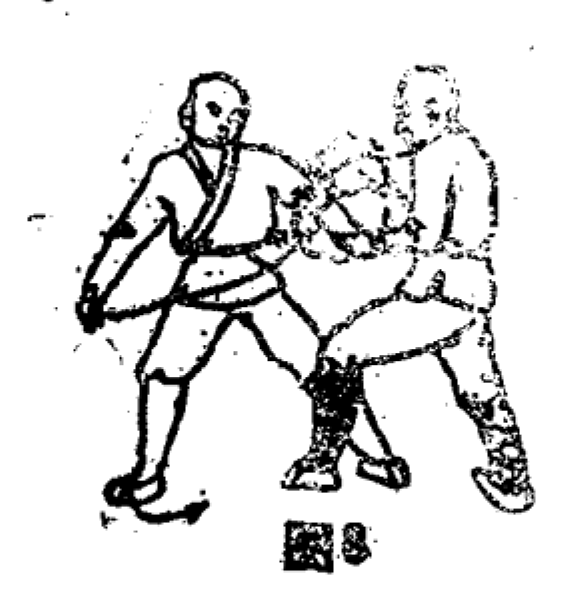


图8

9．甲双手献礼　乙双手迎客

乙右脚碾地内转，左腿屈膝成左弓步，右臂屈肘，伸右手抓甲右手；甲右脚跟提起，用左手抓乙右手腕；乙再用左手翻腕抓甲右手腕，双方都抓住不放，目视对方面部（图9）。

10．甲老雕抓鸡　乙佛顶摸珠

甲抬左脚向后退半步，再抬右脚向前上一步落地屈膝，成右弓步，左手翻腕抓住乙左手腕，向身体左侧下拉，再用右手抓乙头部，目视乙头；乙两脚碾地，向右转体90度，两

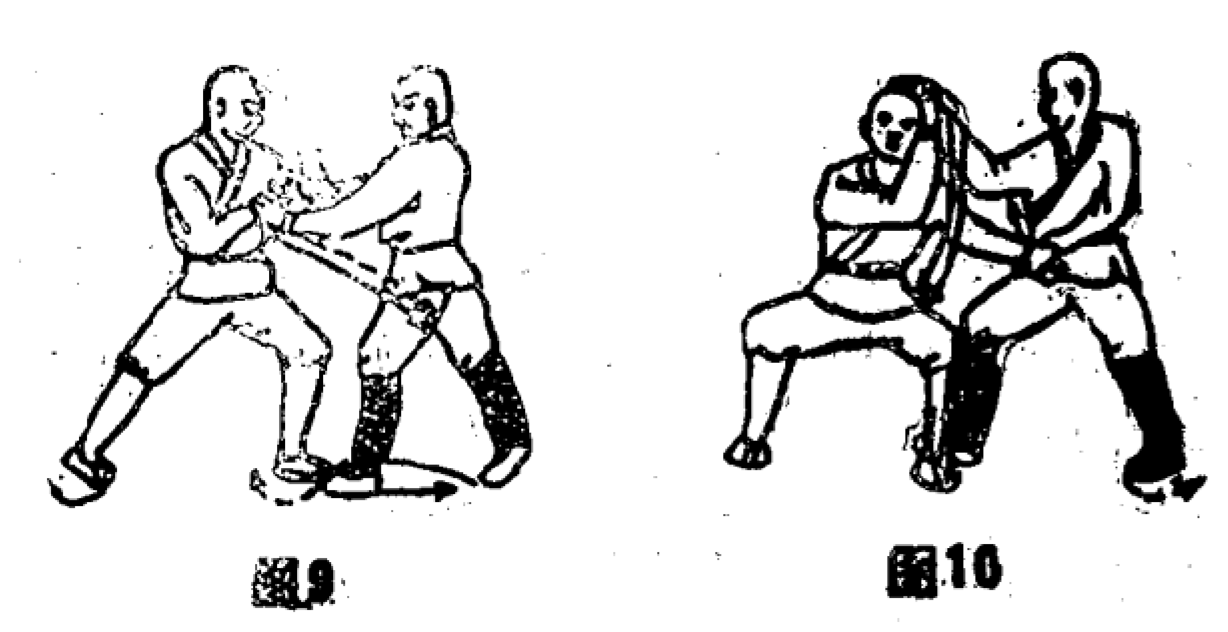


图9　　图10

腿屈膝成马步，速出右掌按压乙右手，目视前方（图10）。

11．甲仙人请客　乙同赴前程

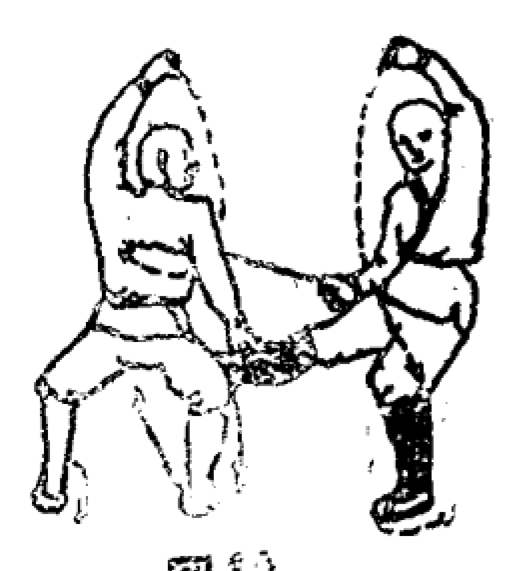
甲左脚碾地向外转体，同时右手由乙头上向下拉；乙两脚不动，身体直立，用右手反抓甲右手腕；甲右手也反抓乙右手腕，推在乙腰间；甲左手抓乙左手腕向上微提，夹在右腋下，甲目视乙面部，乙目视甲左手（图11）。

12．甲童子弹踢　乙罗汉坐山

甲左脚碾地内转，抬右脚向乙背后腰间踢击，左掌变拳上架于头前上方，右手收回，屈肘变拳，护于右腿上方，两拳心向左，拳眼相对，目视乙右掌；乙以右脚为轴，碾地右转，左脚离地向右侧移，体右转180度，两腿屈膝变成马步，

同时速用右掌向下拍甲右脚面，左掌横架头前上方，掌心向前，掌指斜向上，目视甲右拳（图12）。


图11


图12

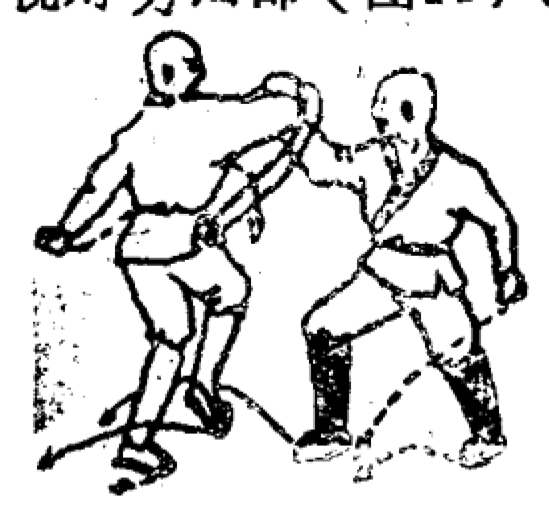
13．甲独龙出洞　乙独立托斗

甲右脚向前方上一步，左脚向外碾地，右腿屈膝成右弓步，右拳变掌直向乙右肋穿击，掌心向下，左拳下落于身后左侧，拳心向内，拳眼斜向左，目视乙右肩；乙左脚碾地内转，右腿上提，向右转体90度，左手下落抓甲右腕，再用右掌向外拨甲小臂，然后反手缠住甲右肘弯后侧，掌心向左，目视甲右臂（图13）。

14．甲白蛇盘肘　乙银丝缠腕

甲两脚向内碾地转动，弓步不变，右臂屈肘向右上方外翻，欲压乙右臂，左拳外翻，拳心向上，后勾于身后左侧；乙右脚尖下落点地，右手再向内拧缠甲右手腕，左手变拳甩于身后左侧，拳心向上，都目视对方面部（图14）。


图13


图14

15. 甲卷地黄风　乙退步牵牛

甲左脚抬起向前移步，落地屈膝全蹲，伸右腿扫击乙下肢，左拳变掌，按于左脚内侧，右掌下拉，目视乙两手；乙抬右脚后退一步落地屈膝，左脚向内碾地，成右弓步，同时向右转体90度，右手抓住甲右手腕，左手按甲右肘，目视甲面部（图15）。

16. 甲外步坠身　乙弓步压肩



图15　　图16

甲两脚不变，用左掌向上穿击乙左手，目视乙两手；乙两脚碾地，向左转体90度，左腿屈膝成左弓步，右手反腕抓甲右手腕，左手按甲右上臂下压，目视甲右臂（图16）。

17. 甲单凤展翅　乙张飞扛梁

甲右脚碾地内旋，向左转体180度，屈膝成左弓步，左掌变拳后甩于身后左上侧，拳心向后，右手臂被乙拿住，目视乙两臂；乙左右两脚离地前后换步，成右弓步，右掌挑起甲右臂，左掌与右掌合掌，掌指向上，目视甲左拳（图17）。

18. 甲转身甩袖　乙单臂敲钟

甲右脚离地向前上一步，落地后两脚碾地向左转体180度，屈膝成左弓步，左拳向前上方拨击来拳，拳心向右，右拳收回，摆于身后右下侧，拳心向下，目视乙右拳，乙左脚

向内碾地，右弓步不变，右掌变拳冲击甲头上方，向左拨甲左拳，左掌变拳摆于身后左侧，拳心向左，目视甲左拳（图18）。

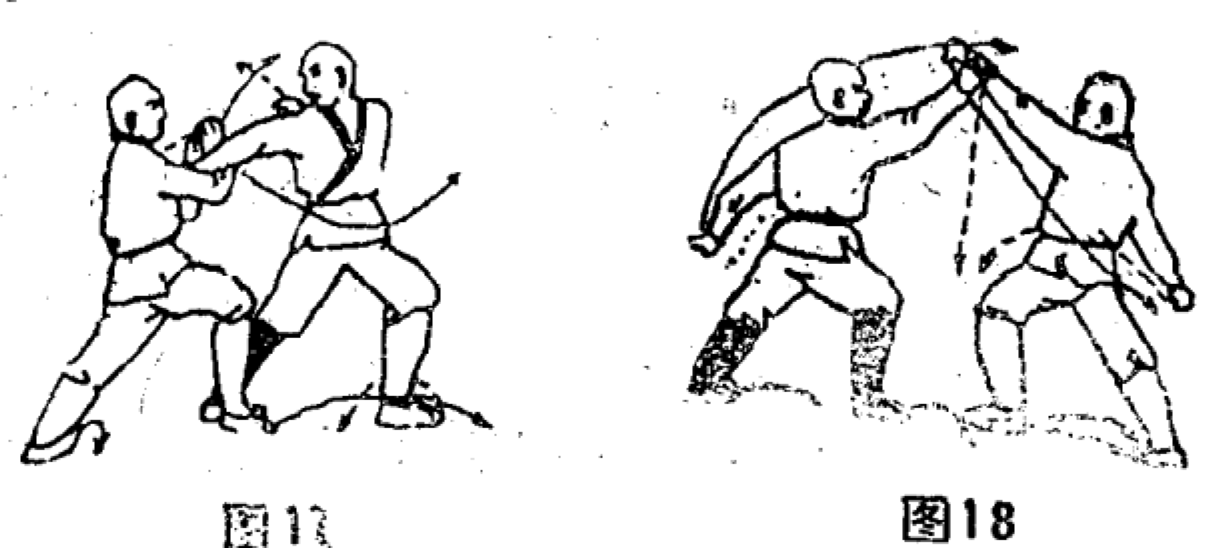


图17　　　　图18

19. 甲跳步打虎　乙换步提防

甲双足离地起跳，向前半步落地屈膝，成左弓步，右拳由后向前上方扣击乙头部，拳心向左，拳眼向上，左拳收回置于左腿前侧，拳心向内，目视乙两眼；乙两脚离地前后换步，成左弓步，右拳收回置于髋后外侧，拳心向后，左拳收回护于左髋前外侧，拳心向内，目视甲面门（图19）。

20. 甲退步诱敌　乙铁拳赶上

甲抬左脚后退一步，落地屈膝成右弓步，右拳收回，向前上方撩击，拳心向上，左拳向后撩击置于身后左侧，拳心向上，目视乙右拳；乙两脚离地，前后换步，成右弓步，右拳向甲头上冲击，拳心向上，左拳后撩于身后左侧，拳心向上，目视甲面部（图20）。



图19　　　　图20

21. 甲白猿搬枝　乙罗汉钻井

甲两脚不动，右膝略内收，成高弓步，同时右拳向上拨击乙右拳，拳心向内，左拳内旋收回，拳心向内，护于身后左侧，目视乙右拳；乙两脚左旋，向左转体90度，两腿成马步，右拳由上向下，栽击甲右膝前上侧，拳心向内下方，左拳收护于左肋外侧，拳心向上，目视右拳（图21）。

22. 甲拉舟过河　乙顺水行船

甲抬左腿上一步落地，两脚碾地向右转体90度，成右弓

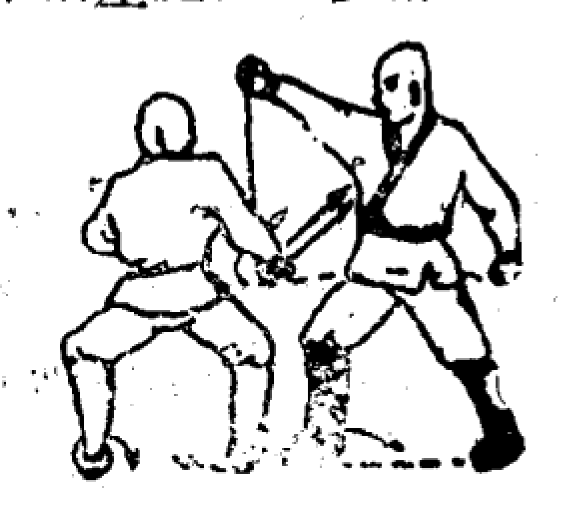


图21

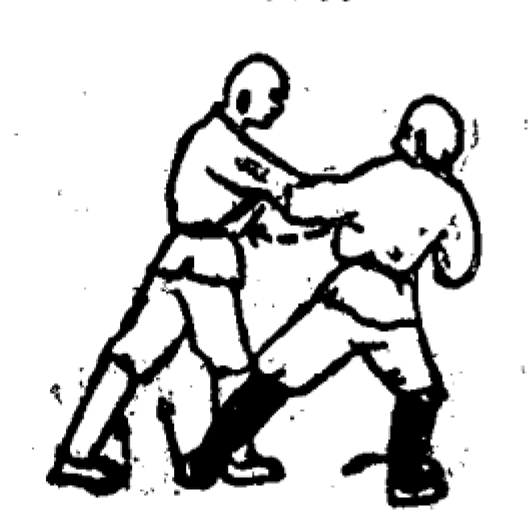


图22

步，两拳变掌，右掌抓乙右手腕，左手抓乙右肘由左向右拉推，目视乙右臂；乙两脚碾地，向右转体90度，右拳被甲拉住，左拳护于右髋外侧，拳心向后，目视甲面门（图22）。

23. 甲生擒猛虎　乙回身摘月

甲右脚碾地内转，右手抓乙右手腕不放，左掌屈肘翻臂，用肘尖压乙右上臂；乙左脚碾地，向左转体90度，成横弓步，右臂被甲拿住不放，左手护于胸前，掌心向后，互相目视（图23）。上动不停，乙右脚向内侧滑步，两脚碾地，向左转体180度，抬左脚略离地，再向左侧上一步，落地后屈膝成高弓步，用左掌由右向左推甲下巴，掌指向上，目视甲头部；甲左脚向后滑半步，脚尖点地成高虚步，两手抓乙

右手不放，目视乙左掌（图23）。


图23


图24

24。甲进身顶肘　乙仰身推月

甲右脚离地向前一步，左脚离地退半步落地屈膝成右弓步，右手抓乙左手下拧，乙左手向前抓甲右手腕，甲左手再抓乙左手腕，用力下拉，同时用右肘尖压乙前胸，目视乙面部；乙两脚不动身体向后仰，左手向前推甲，闪开甲肘尖，目视甲右肘（图24）。

25。甲罗汉投井　乙井内抛石

甲两脚碾地，向左转体90度，两腿变成马步，左手向下拉乙左手，右手向右推乙右手，身体向前探，目视乙两腿；乙两脚碾地右转，变成高马步，左掌向下按甲左掌，右掌拉抓甲右掌，屈肘拉至腹前，身体也向前探，目视甲左掌（图25）。


图25


图26

26. 甲倒挂玉瓶　乙罗汉搅臂

甲拉乙左手置于左肋下，右手抓乙右肩，目视乙头部；乙左手拦在甲腹前，右手伸向甲右大腿后下方，马步下降，目视甲两腿前方（图26）。

27. 甲飞身行空　乙肋下进宝

甲双足离地向后做一个倒翻子，落地后两腿成高马步，右掌抓住乙右腕，左掌抓住乙右手梢，乙左掌变拳，挑击甲右肘弯，拳心向上，目视前下方（图27）。

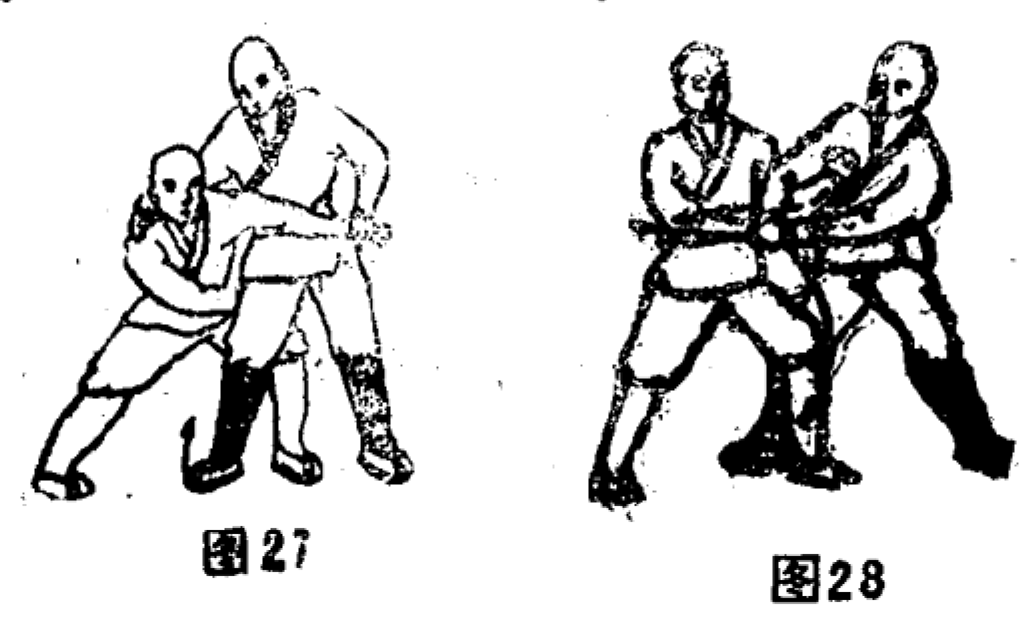


图27　图28

28. 甲地下勾砖　乙双手提瓶

甲向前探身，用左掌变拳勾击乙小腿，右掌变拳横拦乙腹；乙两腿不变，双手上拉，托住甲右臂，互相目视（图28)。

29. 甲双手擒敌　乙金勾倒挂

甲左脚离地内收半步，左拳变掌，向上抓住乙左手腕，右拳翻腕变掌，抓住乙右手向回拉； 乙抬左腿勾住甲右小腿，互相目视（图29）。



图29　图30

30. 甲倒卷旋风　乙刘海推磨

甲单脚离地向后旋跳180度，乙单脚离地，向左前跳转180度，落地后两脚一步间隔，四手相抓，互不相让，彼此相视（图30）。

31. 甲老鹰抓鸡　乙滚肘拜佛

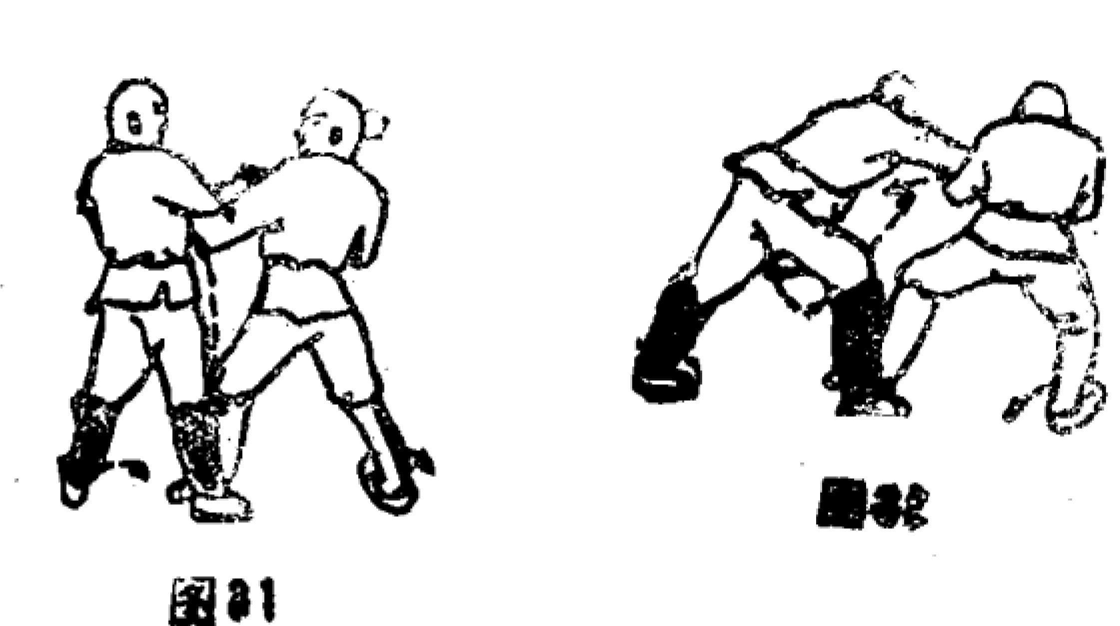


图31　图32

甲右臂被乙拿住，左脚向内旋转，身体前倾，左手向前抓击，掌心向下，目视乙两手；乙右脚向外旋转，两手挤住甲右臂，向前滚肘探身，双手合十，目视前方（图31）。

32. 甲仆地游龙　乙力拉双牛

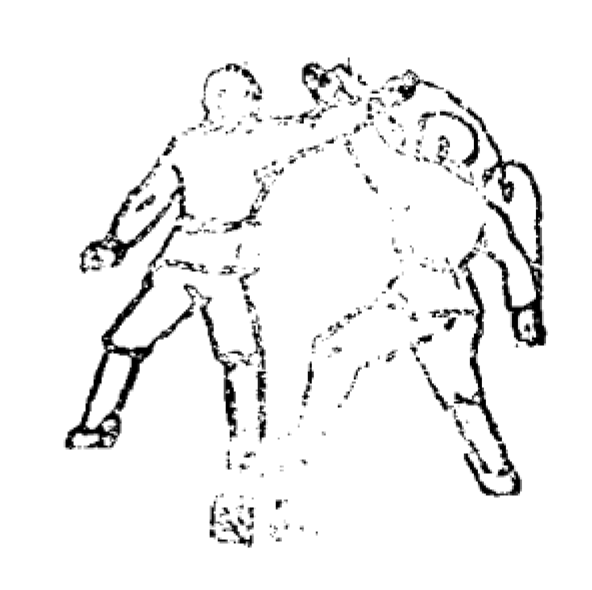
甲左脚碾地外转，屈膝全蹲成右仆步，右臂被乙抓住，左掌按地后又弹起经腋下穿击乙手；乙右脚内旋，成左弓步，右手抓甲右手腕，左手抓甲左手稍，用力拉牵，互相目视（图32）。

33. 甲单刀切瓜　乙单手拨云

甲起身右脚向后滑半步，右掌抽回后由下向上，再向右轮劈乙头部；乙右脚外旋，变成左弓步，左掌由下向上，再向左拨打甲右掌，甲左掌和乙右掌都展于身体后方，掌心向前，掌指斜向下，互相目视（图33）。



图33



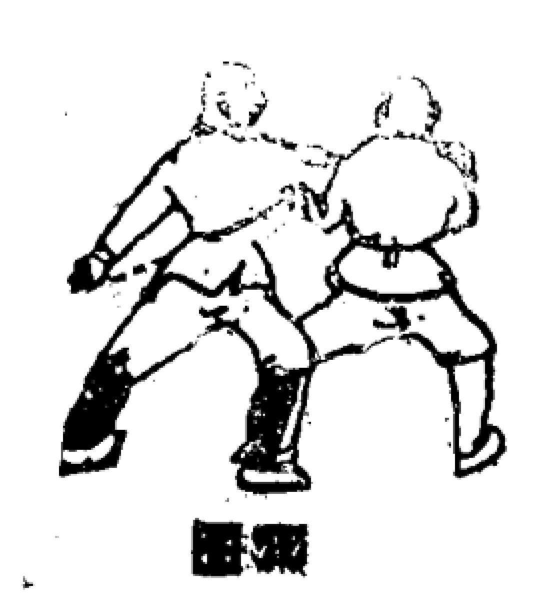
图[illegible]

34. 甲单臂横扫　乙双手托印

甲两脚不动，用右臂压下乙左臂，用力横扫，欲将乙扫倒；乙两脚宽马步站稳，用两手向上挤住甲单臂，两手心向内，扣住甲右臂不放；甲左臂摆于身体左侧，掌心向前，目视乙双手，乙目视甲右臂（图34）。

35. 甲左手前穿　乙左手封闭

甲两脚不动，用左掌向右穿击乙左小臂，乙用左手抓住甲左手腕，向左推开，右手仍抓甲右手腕向左推；甲两手顺势翻腕抓住乙手腕不放，互相目视（图35）。



[illegible]

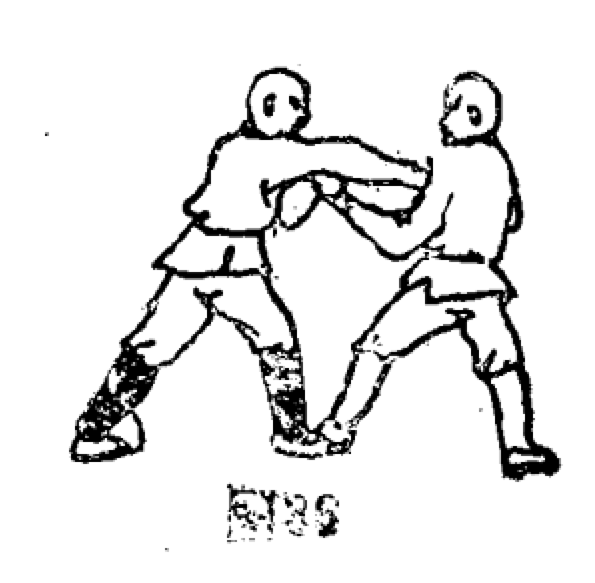


图35

36. 甲海底捞月　乙豹子抬爪

甲左脚碾地外旋，乙右脚碾地内旋，甲用力拉乙两手腕，乙身体向左倾，二人互相目视（图191）。上动不停，

甲突然伸左手抓乙左脚，乙左脚被甲提起离地，乙左掌担甲右肘，掌心向下，俩人右手抓在一起不放，互相目视（图36）。

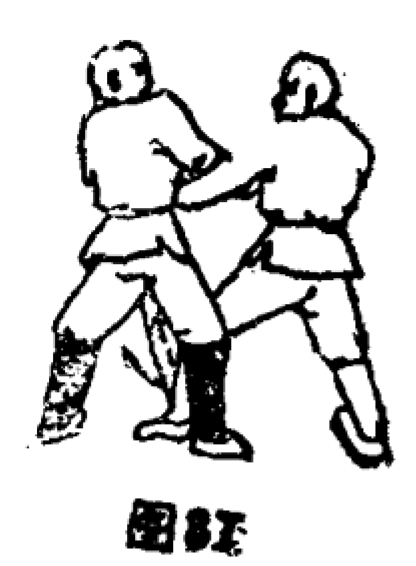


图37



图38

37．甲顺手牵羊　乙顺水推舟

甲右脚碾地内转，抬左手抓乙左手向左侧猛拉，右手也收回，两手用力向左侧拉乙，乙左脚落地，屈膝成左弓步，右手置于身体右侧，掌心向内，掌指斜向下，互相目视（图37）。

38．双方刘海推磨

甲右手和乙右手交合相抓，甲左手和乙左手互相抓握，乙以左脚为轴，甲以右脚为轴，乙右脚向左上一步，甲左脚抬起向左退一大步，双方向左转体180度，两脚落地，乙左腿屈膝成左弓步，甲变成右弓步，互相目视（图38）。

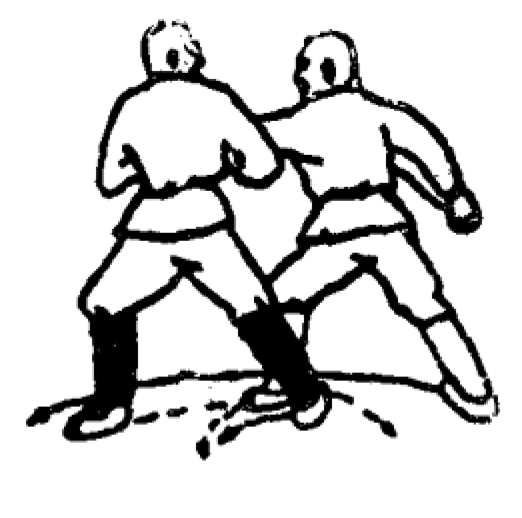


图39



图40

39. 双方跨虎登山

甲右脚碾地内转，左腿屈膝成左弓步，乙右脚离地向前移半步，左脚抬起向后退一步，两脚碾地，向右转体180度，左腿屈膝成左弓步，双方右掌护于左肋外侧，掌心向内，掌指斜向上，左掌上架于头上前方，掌心向前，掌指向右，目视右侧方（图39）。



图41

40. 双方罗汉担柴

甲乙两脚碾地，重心移向右腿，都变成右弓步，双方右掌向右侧推出成正立掌，掌心向前，掌指向上，左掌变勾手，勾于身后左侧，目视右前方（图40）。



图42

41. 双方单手摘月

甲乙两脚碾地向右转体180度，抬左脚与右脚并步站立，身体挺直，左勾手变掌收回置于肋下，屈肘平端，掌心向上，掌指向右，右掌向上穿于头上右侧方，掌心向前，掌指向上，双方目视前方（图41）。

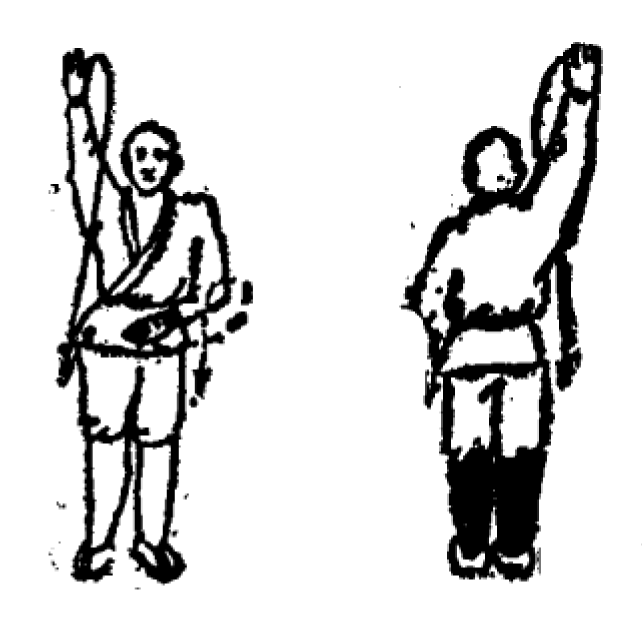


图41

42. 收势

甲乙两手落于两髋外侧，掌心向内，掌指向下，目视正前方。

第三节　散手攻防法

一、拳谱歌诀

少林散手攻防法，二人散打分上下。
起势对面互谦让，南北两边站立下。
我使独立冲招势，你使单手拨云法。
我使大鹏斜飞势，金雕展翅你用它。
我用怪鸟来缩身，你用白鹤展翅法。
我用马步下劈掌，你用鹞子钻天法。
我用鹞子穿松林，你用鸽子翻身法。
我用舍鸡去弹爪，你用猛虎推山法。
我用马步单鞭势，白鹤亮翅你用它。
我用孤雁来缩头，你用单凤抖膀法。
我用野鸟来缩头，你用大鹏斜飞法。

我用猛虎把头抱，金雕单展你用它。
我用大蟒穿林势，你用白猴缩身法。
我使白鹤单展翅，你用豹子坐山法。
我用怀中抱月势，你使怀中出捶法。
我用鹞子缩身架，你用大鹏展捶法。
我用仙人来洗澡，你用独立攀枝法。
我使回头斩妖蛇，你用喜雀观天法。
我用罗汉来观景，你用金刚挥臂法。
我用大鹏来展翅，你用金雕飞翔法。
我用黑虎搜山计，你使蝴蝶拜凤法。
我用独立寒湘架，你用野兔回首法。
我用黄鹰来抓嗉，你用乌龙钻穴法。
我用金鸡昂头势，你用金鸡抬爪法。
我用马步拔刀势，你用马步击鼓法。
我用独立贴臂法，单凤展翅你用它。
我用金蛇钻竹林，恨夫来迟你快拿。
我用恶虎来扑食，豹子缩身你用它。
我用宿鸟投林住，你用迎面顶礼法。
我使金蛇退皮势，罗汉抱斗是你拿。
我用进步抓鸡势，你用野鸡展翅法。
我用老虎大坐身，你使罗汉坐桩下。
我用进步肘靠法，你用收腹含胸法。
你我双方来收势，收势归原无上下。
少林古刹千年艺，历代子弟研练它。

此散手攻防法是明代月空和尚训练僧兵时所创，传至明末的玄慈、祖饮、祖月，到清代有清伦、清莲，以后有湛

举、恒林、妙兴、贞绪等高僧研练，今天还俗弟子德虔、德炎等仍然保留着这一绝技。

二、动作图解

1、起势

甲面北，乙面南，双方对面立正站立，身胸挺直，两臂自然下垂，两掌心向内，掌指向下，贴于髋两侧；甲抬右脚向乙左脚外侧半步落地，两脚碾地，体左转90度，再抬左脚，落于右脚后一步，屈右膝变成右弓步，同时两掌屈肘上提，右掌向乙胸前靠劈，掌心向前，掌指向上，左掌护于胸前，掌心斜向右，掌指向前，目视乙全身；乙两脚碾地，向左转体90度，抬右脚向后退半步，屈膝半蹲，右脚尖点地，成右虚步，同时速抬右掌由左向右，拨甲右臂肘外侧，掌心向前，掌指斜向上，右掌屈肘护于左肋外下侧，掌心向前，掌指向上，目视甲两掌和面部（图1）。

2、甲独立冲招　乙单手拨云

甲右脚向后滑半步，左腿提起成独立式，左掌变拳冲击乙面门，拳心向右，右掌屈肘收回护于右耳外侧，掌心向

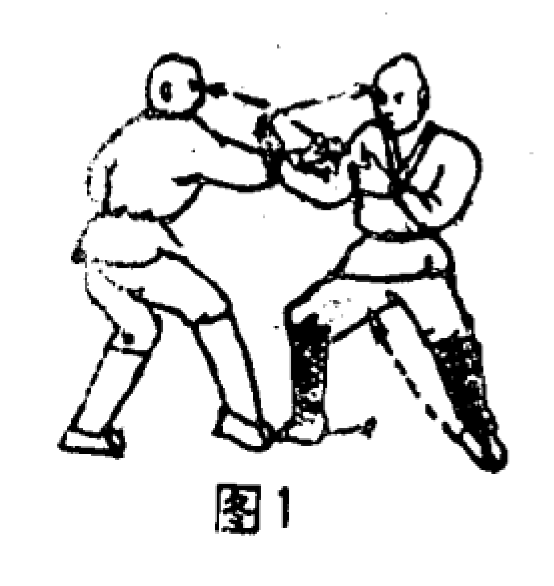


图1



图2

前，掌指向上；乙用右掌向外拨击，左掌护于左肋下侧，掌

心向前，互相目视（图2）。

3．甲大鹏斜飞　乙金雕展翅

甲左脚落于左前方一步，右脚碾地外旋，屈膝下蹲成右弓步，左拳变掌，向左侧展开，掌心斜向右，掌指斜向前，右掌展向侧上方，掌心向上，掌指斜向右，目视乙头面；乙右脚离地，后退半步，再抬左脚向左前方落地，脚尖点地，右腿屈膝成左虚步，两掌向左右上方展开，两掌心向前，掌指斜向上，目视甲面部（图3）。

4．甲怪鸟缩身　乙白鹤展翅

甲左脚滑地向内收半步，右脚碾地内旋，两腿屈膝成马步，两掌内收，右掌护于右肋外侧，掌心向前，掌指斜向上，左掌翻腕护于左肋前侧，拳心向外，掌指向下，目视乙面部和右臂；乙右脚碾地内旋，左脚抬起向后退一步，落于右脚后方，两腿屈膝成马步，右掌向甲头左边穿来，掌心向

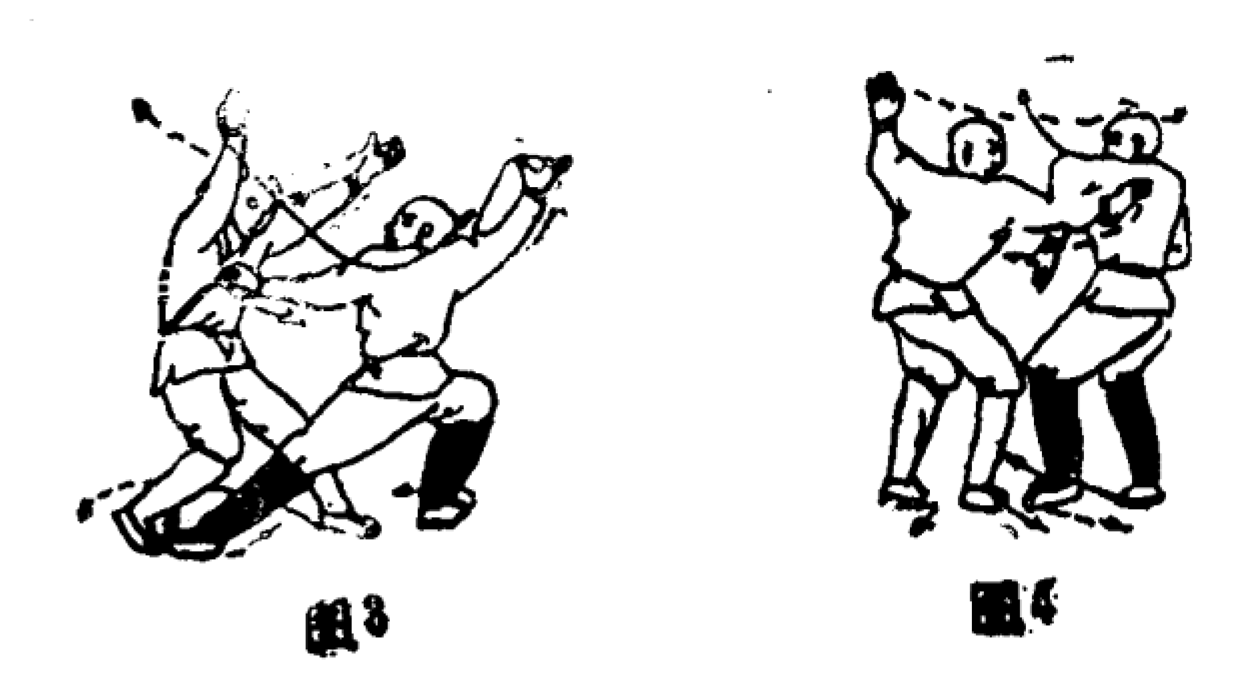


图3　图4

下，左掌展于左侧上方，掌心向下，掌指斜向上，目视甲面部（图4）。

5．甲马步劈掌　乙鹞子钻天

乙左脚碾地内旋，右脚向右前伸，滑步成右虚步，右掌

收回胸前，掌心向左，掌指斜向上，左掌由后向前穿击甲面部；甲右脚离地向前半步落地，左脚向后滑半步，变成马步，闪开乙左掌的穿击，右掌砍劈乙左臂外侧，掌心斜向上，掌指斜向后，左掌护于胸前，掌心向内，掌指斜向前，互相目视（图5）。

6．甲鹞子穿林　乙鸽子翻身

甲左脚跟碾地外旋，腿蹬直，右腿屈膝变成弓步，右掌向乙头上滑劈，左掌下按护于裆前，掌心向下，掌指向前；乙两脚离地，向后移多半步，变成右弓步，左掌翻腕向外抓甲腕部，右掌按甲右肘弯，闪开劈头之危，互相目视（图6）。

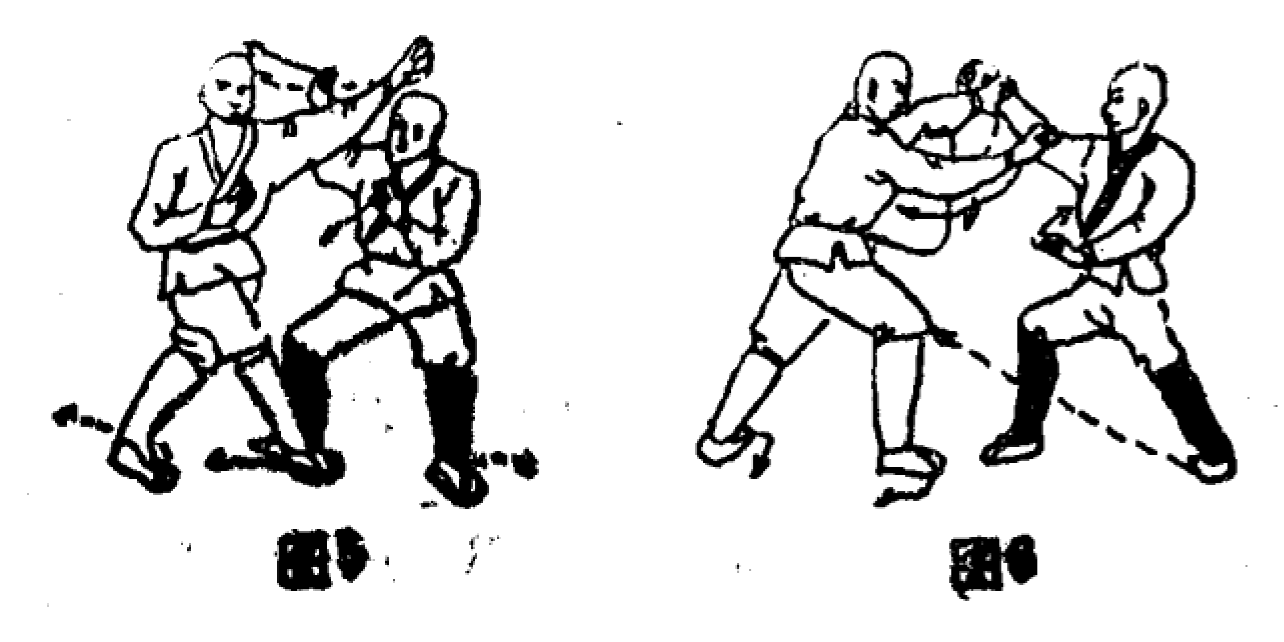


图5　　图6

7．甲金鸡弹爪　乙猛虎推山

甲抬左脚蹬弹乙右膝盖，右掌变拳，由前上方，旋腕向下冲击乙腹部，拳心向下，左掌护于左肋外侧，掌心向下，掌指斜向前；乙两脚碾地右旋，成右弓步，两掌收回胸前，向前封推甲右臂和肘部，避开甲拳打脚踢，互相目视（图7）。

8．甲马步单鞭　乙白鹤亮翅

甲左脚落地，右脚抬起前上一步，落地后两脚碾地，向左转90度，两腿屈膝成马步，右拳变掌，与左掌同时外展，

两掌心向前，掌指向外，右臂横击乙胸部，右腿绊住乙的左腿；乙提右腿，身体向后仰，成独立势，右掌在甲右臂下穿出，左掌展于甲背后左侧，两掌心向前，掌指向上，互相目视（图8）。



图7　　图8

9．甲孤雁缩头　乙单凤抖膊

乙右脚在身后落地，两脚碾地，向右转体90度，两腿屈膝变成马步，右掌向甲右胸肋推击，掌心向左，掌指向上，左掌收回护于左肋外侧，掌心向上，掌指向前；甲两脚碾地向右转体90度，右脚向后滑步收回半步，两腿屈膝变成半马步，左掌由后向前穿击，掌心向下，掌指向前，穿于乙右掌上部，右掌向后护于右耳外侧，掌心向内，掌指斜向后，互相目视（图9）。

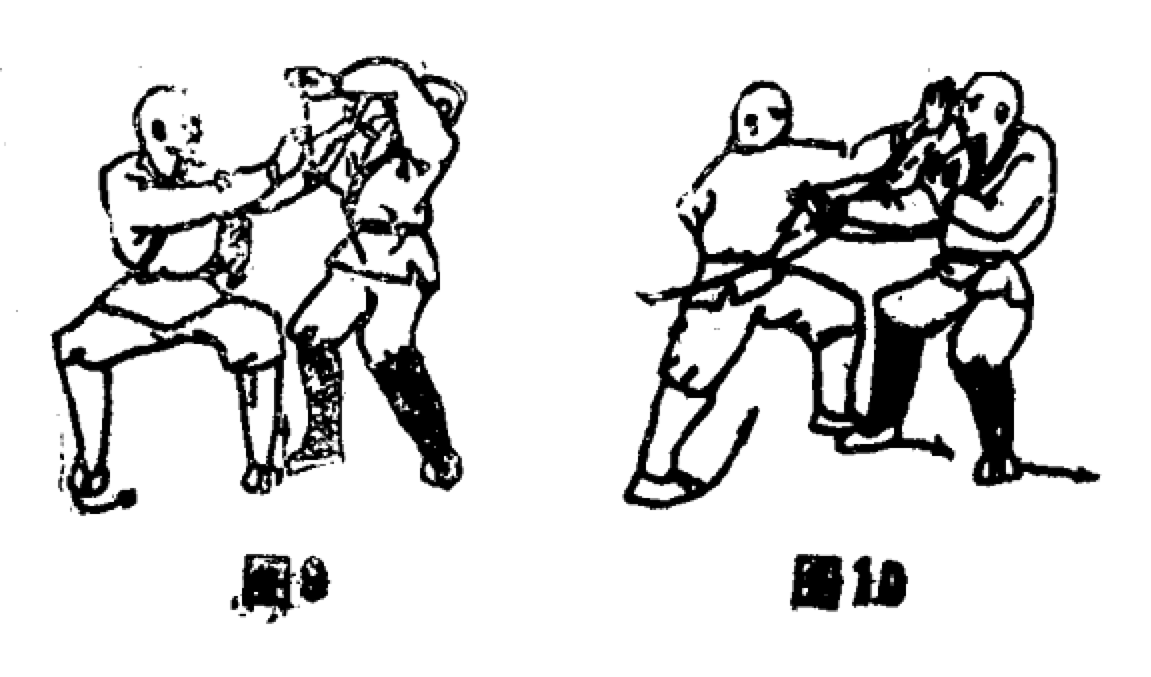


图9　　图10

10. 甲野鸟缩身　乙大鹏斜飞

乙两脚碾地，向左转体90度，左腿屈膝，右腿伸直，变成左弓步，右掌向甲面门推来，左掌屈肘护于左肋前侧，掌心向前，掌指斜向上，目视甲头部；甲两脚原地不动，身体向下缩，头向左略偏，闪开乙右掌，迅速出左掌穿击乙右肋部，掌心向下，掌指向上，左掌护于胸前，掌心向右，掌指向上，目视乙右掌（图10）。

11. 甲猛虎抱头　乙金雕单展

甲两脚离地向后移半步，右腿屈膝成右弓步，右掌收回护于胸前，掌心向内，掌指向上，左掌上架于头上，掌心向下，掌指向前，目视乙；乙右脚向前滑步略收，两脚碾地，向右转90度，两腿屈膝变马步；左掌由后向前猛推与甲左掌相接，掌心向前，掌指向上，右掌向后摆于右侧下方，掌心向内，掌指向下，目视甲头面（图11）。



图11



图12

12. 甲大蟒穿林　乙白猴缩身

甲用右掌翻腕击乙面门，左掌下落于胸前护胸，两掌心斜向下，掌指斜向上，目视乙头面；乙两脚碾地，体左转90度，抬右脚与左脚并步震脚，落地屈膝成蹲步，同时左掌收

回后向左上方拨击甲左掌，右掌反手用掌背击打甲膝盖，目视甲左掌（图12）。

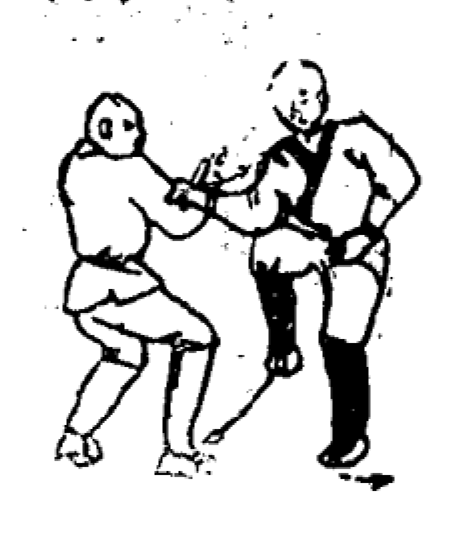
13. 甲白鹤单展　乙豹子坐山

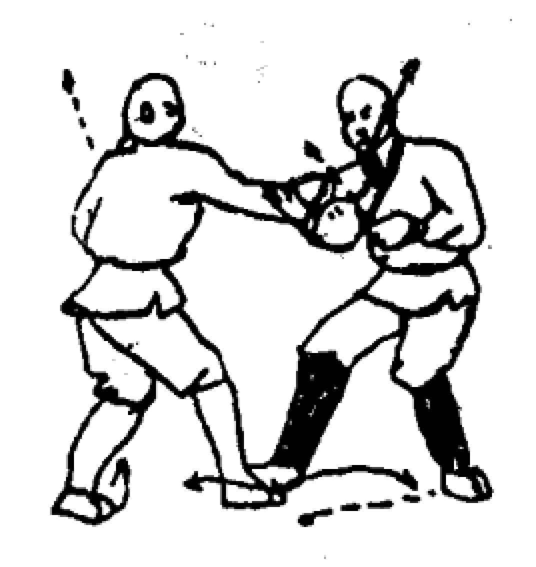
甲左脚碾地内旋站立，右足迅速抬起内收，防乙右掌击打，成独立势，右掌由外向下向内划弧，猛力向乙面门穿击，掌心向下，左掌护胸，掌心向内，两掌指斜向前方，目视乙面部和两掌；乙右脚离地向前移步变成右虚步，右掌由下向上击甲右腕，掌心向上，掌指斜向前，左掌收回，护于左外侧，掌心向下，掌指向前，目视甲头部（图13）。

14. 甲怀中抱月　乙怀中出捶

甲左脚向外碾地并旋转变成马步，两掌收向胸前防守，掌心斜向下，右掌指斜向上，左掌指斜向前，目视乙拳；乙两脚原地不动，右掌变拳，向甲前胸冲来，甲含胸闪过，右掌向上架开乙来拳，乙左掌护于左肋外侧，掌心向下，掌指向前，目视甲双掌（图14）。

15. 甲鹞子缩身　乙大鹏展翅


图13


图14

乙两脚碾地向左转，两腿屈膝变成马步，右拳变掌向甲面部推来，掌心向前，掌指向上，左掌展于左侧上方，掌心

向左，掌指斜向上，目视甲面部和右掌；甲两脚离地前后换步，两腿屈膝成左虚步，左掌由下向上穿击，掌心斜向后，掌指斜向上，右掌托住乙右臂，掌心向上，目视乙头面（图15）。

16. 甲仙人洗澡　乙独立攀枝

甲右脚碾地内旋，身体向上变成高虚步，右掌反腕向乙右肋插去，掌心向下，掌指向前下方，左掌护于右肩前，掌心向外，掌指斜向上，目视乙两手；乙左脚碾地向内旋转，提右腿成独立势，两掌收回，按于甲右手臂和肘外侧，用力向前推，封住甲攻势，目视甲左掌和头面（图16）。



图15



图16

17. 甲回头斩蛇　乙喜雀观天

甲右脚碾地左旋，向左转体180度，抬左脚向后退一步，落地屈膝成右弓步，右掌变拳，砸击乙右髋，左掌变拳向外摆于前上方，两拳心向左，目视乙右胯；乙左脚向外碾地左转，右腿抬起向前踢击，脚尖向上，两掌向上左右展开，掌心向左，掌指斜向上，目视两掌（图17）。

18. 甲罗汉观景　乙金刚挥臂

甲抬左脚上一步，落地后两脚碾地，体右转90度，右腿




图17


图18

屈膝，成右横弓步，右拳变掌收于右胯外侧护住右胯，掌心向内，掌指向下，左拳变掌，收于胸前，掌指斜向右，掌心向下，目视乙头面和两手；乙左脚碾地内旋，右脚向后落于身后一步，左腿屈膝成弓步，右掌向前推击乙右臂，掌心向下，掌指向前，左拳变掌收回护于胸前，掌心向下，掌指向前，身体向前探，目视甲右手（图18）。

19．甲大鹏展翅　乙金雕飞翅

甲右脚碾地，向右转体90度，抬左脚上一步落地，屈膝变成马步，左掌推向乙胸肋部，抓乙胸口，右掌外展置于头右上方，掌心斜向上，掌指斜向后，目视乙头面和两掌；乙左脚离地后移半步落地，右足提起，两掌向上展开，掌心斜向上，掌指斜向后，避开甲左掌，目视甲面部（图19）。


图19

图20

20．甲黑虎搜山　乙蝴蝶拜凤

甲左脚碾地外旋，抬右腿向前踢击乙左腿，脚尖上挑，右掌抓乙左掌，左掌抓乙右掌，向右后侧猛拉；乙右脚在左脚内侧落地，左脚提起向后抬，避开甲右脚踢击，两掌前扑被甲两掌抓住，伸向前方，目视甲两掌（图20）。

21．甲独立寒湘　乙野兔回首

甲右脚尖落地外旋，提左脚身体向右转180度，变成独立势，两掌甩开乙，右掌直臂伸于前上方，掌心向下，掌指向前，左掌收于左肋前护肋，掌心向前，掌指向上，目视乙全身；乙两脚向前蹿跳一步，落地后屈左膝成左弓步，两掌护于胸前，左掌在前，右掌在后，两掌心向下，掌指向前，回头目视甲两掌（图21）。

22．甲黄鹰抓嗉　乙乌龙钻穴

甲左脚落地，右脚尖离地向前移半步，左腿屈膝，右脚尖点地，变成右虚步，右掌由上向下抓乙咽喉，左掌护于胸前，掌心向右，掌指斜向前，目视乙面部；乙两脚碾地，向右转体180度，两腿成大马步，右掌直臂穿向甲右肋 掌心向左，掌指向前，左掌护胸，掌心向内，掌指向右，目视甲面


图21


图22

部（图22）。

23．甲金鸡昂头　乙金鸡抬爪

甲右脚离地向内收，脚尖点地成小虚步，左掌直臂上穿，掌心向右，掌指向上，右掌由上收回向下封拍乙右腿外侧，掌心向右，掌指斜向下，目视乙两掌；乙左脚向内碾转，抬右脚踢甲小腿外侧，被甲右掌封住，右掌收回护右肋外侧，掌心向下，掌指向前，左掌向前推出，掌心向前，目视甲（图23）。

24．甲马步拔刀　乙马步击鼓

乙右脚在前方落步，左脚向外碾转成马步，右掌由后向甲胸前击打，掌心向左，掌指向前，左掌护于胸部，掌心向前，掌指向上，目视甲面部；甲左脚抬起上半步落地，右脚离地后退一步，落地变成马步，右掌收回，护于右肋外侧，掌心斜向前，掌指斜向下，左掌推乙后腰，掌心向前，掌指向上，目视乙两掌和面部（图24）。


图23


图24

25．甲独立贴臂　乙单凤展翅

甲左腿提起，左掌上翻勾住乙右肘弯不放，压在左大腿内，将乙手挤住，右掌护于右肋前，掌心向前，掌指斜向

上，目视乙；乙左脚向外碾转，右腿屈膝成右弓步，右掌被甲挤住，左掌外展置于头上左后侧，掌心向上，掌指斜向后，目视甲左膝和右掌（图25）。

26. 甲金蛇钻林　乙恨夫来迟

甲右脚碾地内旋，左脚在前一步，落地屈膝变左弓步，右掌由后向前推击，掌心向前，掌指向上，左掌收于左肋外侧，掌心向前，掌指向上，目视甲头面；乙右脚抬起向后退一步，收左脚落于右脚内侧，脚尖点地成丁步，身向前倾，左掌由后上方向前上方插击，掌心向下，掌指向前，右掌收回护于右肋外侧，掌心向上，掌指向前，目视甲右掌（图26）。

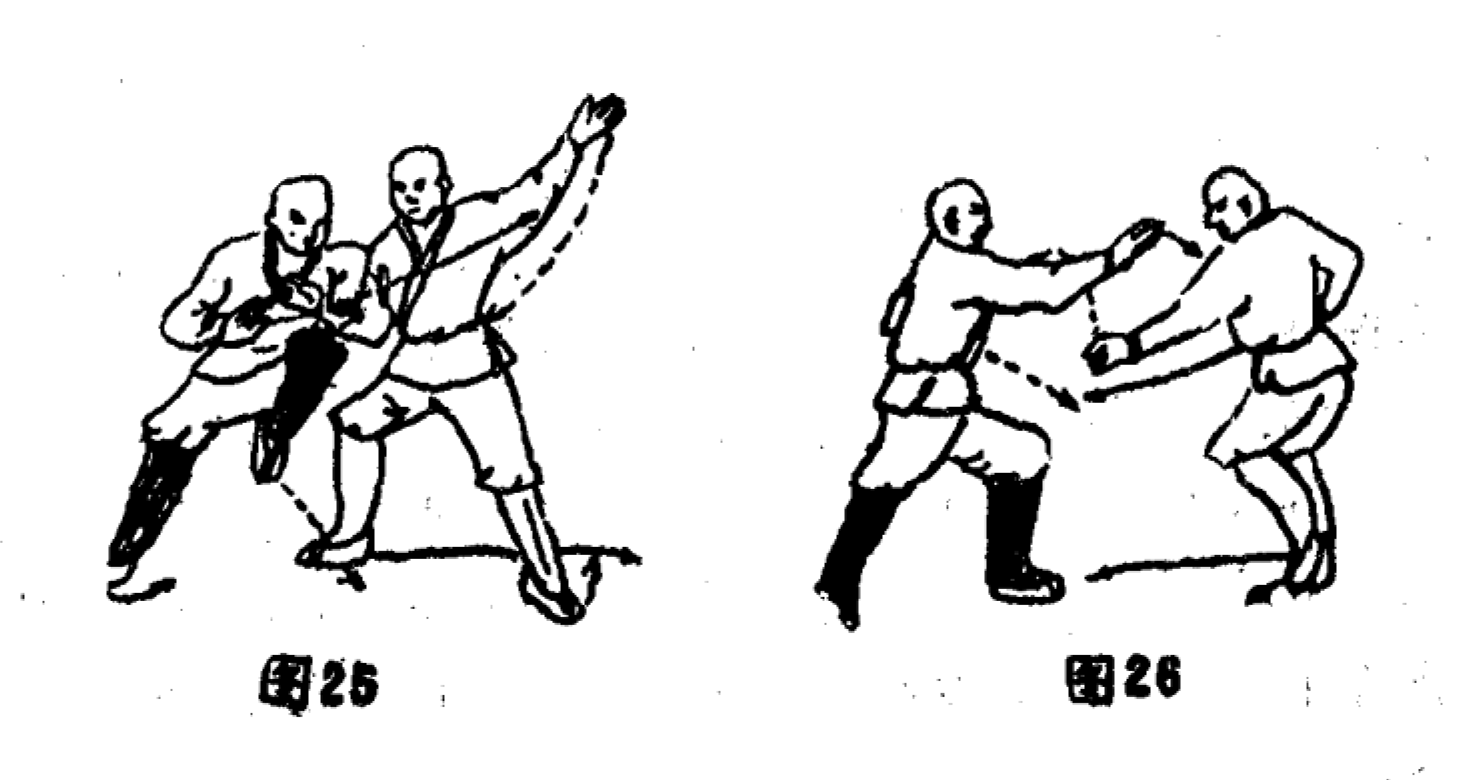


图25　　图26

27. 甲恶虎扑食　乙豹子缩身

甲左弓步不变，右掌抓住乙左肩外侧，乙左手抓甲右肩内侧，甲用左掌向前下方穿击乙肘，乙左脚落地，右脚抬起上前一步落地，屈膝成玉环步，右手抓甲左手外侧，相持不放，头向前低，互相目视（图27）。



图27



图28

28．甲宿鸟投林　乙迎面顶礼

甲两脚离地前后换步，屈右膝成右弓步，双掌抓向乙双肩；乙两脚离地前后换步，双掌搭肩相抱，用力向上架住甲双掌；接着，甲右手抓乙左肩，左手抓乙右肩，乙左弓步猛力撑住，相持不让，俩人互相目视（图28）。

29．甲金蛇脱皮　乙罗汉抱斗

甲两脚原地不动，左弓步不变，右掌收回护于左肩前上侧，掌心向前，掌指向上，右肘尽力内屈，贴近身前，左掌直臂抓乙右臂；乙两腿也不动，两掌内收于胸前，两掌心向下，掌指斜相对，如抱斗状，互相目视（图29）。

30．甲进步抓鸡　乙野鸡展翅

甲抬左脚上前一步，右掌变拳冲向乙前胸，左手又抓乙右肋外侧向后拉，使乙欲退不能，目视乙两掌和面部；乙提右膝，右掌抓向甲头面，掌心向前，掌指向上，左掌护在胸腹前，掌心向前，掌指斜向下，目视甲头面（图30）。



图29

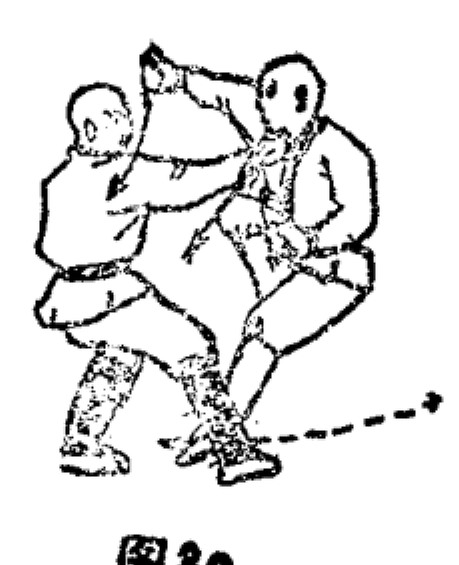


图30

31. 甲老虎坐身　乙罗汉坐桩

甲两脚不动，右拳变掌收回，在身前向外拨乙右掌，掌心向下，掌指向前，左掌收回护于左肋，掌心向前，掌指斜向上，目视乙头面和前胸；乙右脚在前方落地，左脚抬起向后一步落地，成高马步，右掌向前砍击甲右肋外侧，掌心斜向下，掌指向前，左掌护于左肋前，掌心向下，掌指向前，目视甲头面和右掌（图31）。

32. 甲进步靠肘　乙收腹含胸



图31



图32

甲右脚不动，抬左脚向前一步，落地屈膝变成左弓步，左掌变拳，向前用肘靠乙前胸，拳心向右抵乙面门，右掌向上翻肘变拳，屈肘护于胸前，拳心向内，拳眼向上，目视乙

头面和胸部；乙左脚碾地内旋，抬右脚后退一步，屈膝半蹲成左虚步，右掌屈肘上托甲肘尖，左掌收回胸前，防御甲右拳攻击，掌心斜向上，掌指向前，目视甲左拳肘和头面（图32）。

33．收势

甲抬右脚向前方与左脚并步落地，两脚碾地，体左转90度，两足立正八字步站立；乙抬右脚向前上步与左脚并步，两脚碾地向右转体90度，两脚立正站立。甲乙两臂都下垂，贴在两大腿外侧，五指并拢，掌心向内，掌指向下，目视正前方，双方同时收势。

第四节　拿把对拆法

一、拳谱歌诀

少林拿把对拆拳，二人对拆各争先。
双方比试上战场，你我东西站对面。
开头起势真功比，各显身手力无边。
我使大鹏来展翅，你使黄莺抓嗉法。
我使饿狼来抓心，你使当头一炮端。
我用缠手压肘势，你用黄忠射金钱。
我用老君关门户，你用猿猴把果献。
我用双手来请客，你用同赴行程关。
我用白鹤亮翅变，你用紫燕双飞天。
我用仙人坐古洞，你用老猿坐仙山。

我用狮子来争球，你用饿虎来登山。
我用大力拉老牛，你用野马被伏拴。
我用苏秦来背剑，你用插步千斤担。
我用金鸡双展翅，你用工师来拉钻。
我用喜雀去登技，你用金丝把腕缠。
我用怀中出铁拳，你用袖内击掌先。
我用弓步来切掌，你用饿虎扑食餐。
我用坐马厂门势，你用金鸡展翅翻。
我用大鹏落高山，你用金蛇入洞天。
我用单风来贯耳，你用老猿看桃园。
我用灵猫来闪身，你用独龙出洞天。
我用韩信来点兵，你用罗汉把水担。
我用老仙来指路，你用白猿摘桃显。
我用老猿来搬枝，你用白猿摘桃显。
我用老仙来请客，你用千斤坠地关。
我用猴子去偷桃，你用豹子抢食先。
我用单臂来摘月，你用顶门一炮烟。
我用青龙搅海水，你用单刀赴会前。
我用太师举金鞭，你用罗汉坐钟盘。
我用豹子来弹爪，你用恶虎奔山川。
我用五花坐山架，你用跃势拉单鞭。
双方收势归原路，难分谁胜与谁先。
少林古寺学绝技，子午晨昏苦研练。

二、动作图解

1. 起势

甲站东头，乙站西头，甲面向西，乙面向东，俩人相距

两步。双方八字步站立，身胸挺直，两壁自然下垂，五指并拢，贴近两髋，两掌心向内，掌指向下，目视正前方；乙抬右脚上前一步，屈膝成右弓步， 右掌变拳向前 方冲击甲头面；，左掌护于右胯上方，掌心向左，掌指向下，目视甲头面甲抬右脚上步，落地屈膝成右弓步，左掌向前向外拨乙右拳，左掌护于右肋外侧，掌心斜向上，目视乙头面(图1)。

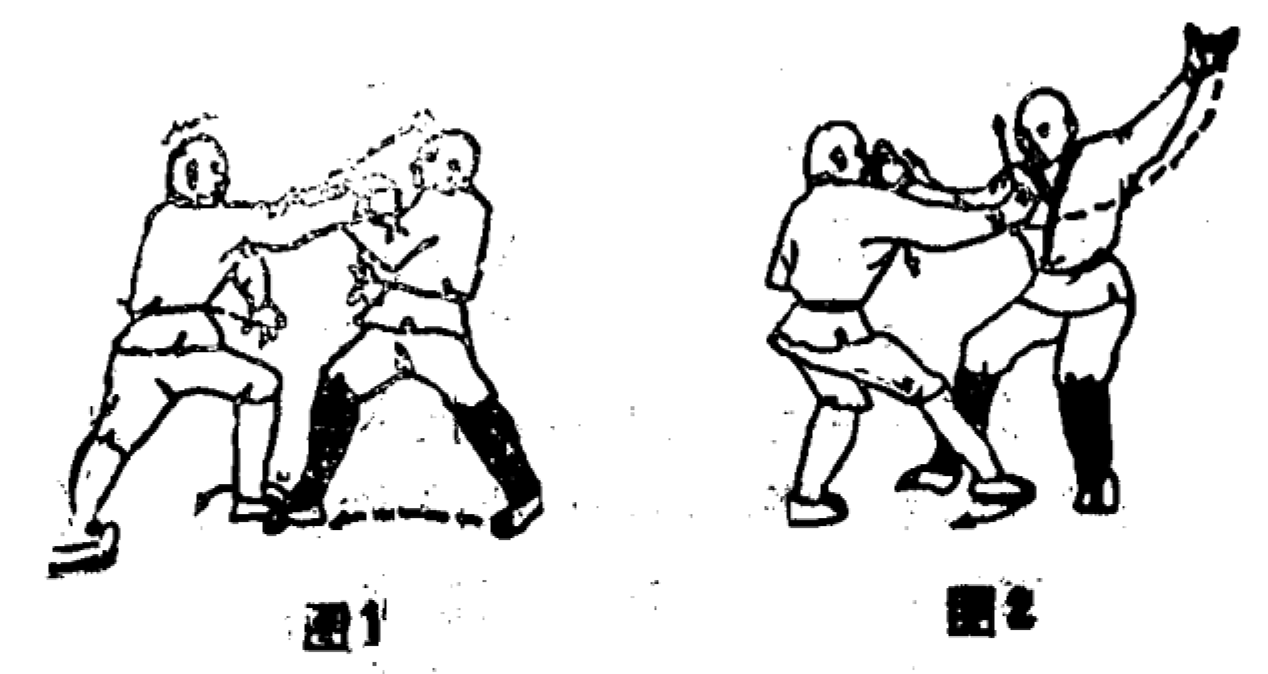


图1　　图2

2．甲大鹏展翅　乙黄莺抓嗉

甲双足离地向前踮跳半步，落地屈膝变成右虚步，右掌向乙头上劈击，左掌展于左侧上方，两掌心向左，掌指斜向上；乙左脚内旋，收右脚变成右虚步； 右拳变掌 抓甲咽喉处，掌心向下，掌指斜向上， 左掌护于左肋下侧， 掌心向下，掌指向前，互相目视(图2)

3．甲饿狼抓心　乙当头一炮，

甲两脚原地不动，右虚步不变，右掌护于胸前，掌心向上，掌指向前，左掌由后向前穿击乙头面，掌心向上，掌指向前，目视乙头面；乙右脚外旋，右虚步不变，偏头闪过甲穿击，左掌护于左肋外侧，掌心向下，掌指向前，目视甲头面(图3)。

4．甲手缠压肘　乙黄忠射箭

甲两脚原地不动，左掌收回，掌心向右，掌指斜向上，右掌由下向上穿，掌心向前，掌指斜向上，目视两掌；乙右脚踏实，右拳略收，目视右拳（图4）。


图3

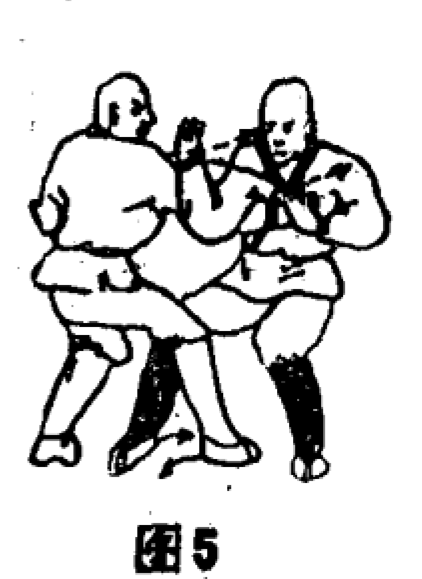

图4

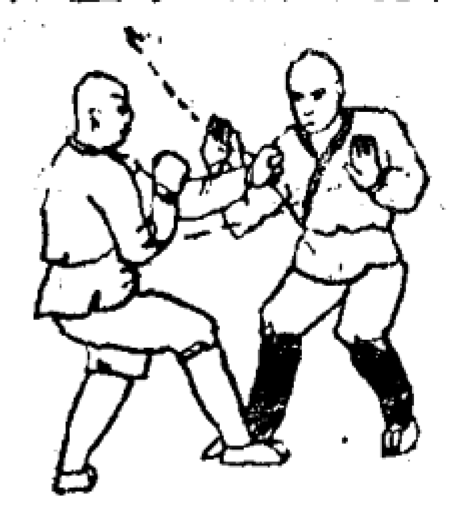
上动不停，甲右脚尖内旋，虚步不变，左手抓乙右腕，向身前左胸内侧拧抓，抬右肘压击乙肘部，右臂屈肘在前方，右掌心向内，掌指向上，目视乙右拳；乙右拳被拿住，左掌护于左肋外侧，掌心向下，掌指向前，目视甲头面（图5）。

5．甲老君关门　乙猿猴献果

乙右脚略收变成马步，左掌变拳，由后向甲右肩上冲来，右拳收回护于左臂内侧，左拳心向右，拳眼向上，右拳心向左，拳眼向后，目视甲两掌；甲右脚内收少半步，右拳收回，再用右小臂拨击乙左臂，掌心向内，掌指向上，左掌收回，护于左肋前上方，掌心斜向前，掌指向上，目视乙双拳（图5、6）。

上动不停，甲两脚原地不动，左掌向前抓乙右肘尖，右


图5


图6

掌抓乙右上臂，双手用力前推；乙右臂被推，屈肘将拳护于胸前，拳心向内，拳眼向上，左拳变掌，架于头上左前侧，掌心向左，掌指向前，互相目视（图7）。

6．甲双手请客　乙同赴行程

甲两脚原地不动，乙两脚向后移步，双方都站成右虚



图7

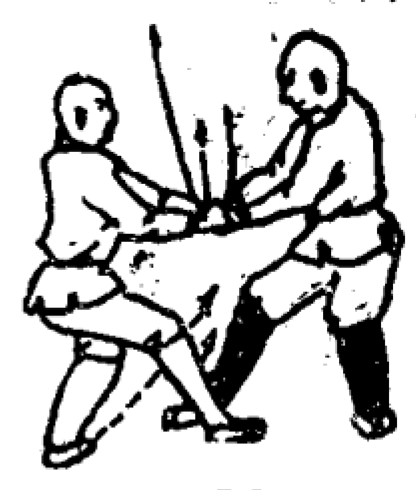


图8

步，乙左手下落抓住甲右手腕，同时右手翻腕抓甲左腕，俩人相持不让，互相目视（图8）。

7．甲白鹤亮翅　乙紫燕双飞

甲右足抬起，用力拉乙，使乙身体前倾，右掌向乙面门推击，掌心向前，掌指向上，左掌护于胸前，掌心斜向前，掌指向上，目视乙头面；乙右腿独立，左腿提起，右掌上举置于头右侧，掌心向前，掌指向上，左掌护于左肋前侧，掌心向右，掌指向上，目视甲两掌和头面（图9）。

上动不停，乙左脚落地，右脚抬起向甲腹左侧扣踢；甲右腿不落地，向左侧挑踢，撩乙右腿，同时右掌伸向乙右肋前侧，向右横击，掌心向左，掌指向前，左掌向外展于左后上侧，掌心向左，掌指向后上方，目视乙前胸和右腿；乙右腿被甲撩起后，两掌向两侧外展，掌心斜向前，掌指斜向上，目视甲头面和右掌（图10）。

8．甲仙人坐洞　乙老猿坐山



图9



图10

乙右脚在前方落地，变右虚步，右掌向前方推击，掌心斜向左，掌指斜向上，左掌收于左肋前上方，掌心向前，掌指向上，目视甲头面；甲右脚在前方落地，变成右虚步，甲左掌由后向前推抓乙右肘，右手收回后再向前推乙左小臂，目视乙头面（图11）。

上动不停，双方两脚不动，乙右掌用力向下抓甲裆，掌心向左，掌指向下，左手下按抓甲右手腕；甲左手翻腕抓住乙右手腕，相持不让，互相目视（图12）。上动不停，乙抬右脚后退一大步，落于左脚后屈膝成左虚步，甲左脚离地向

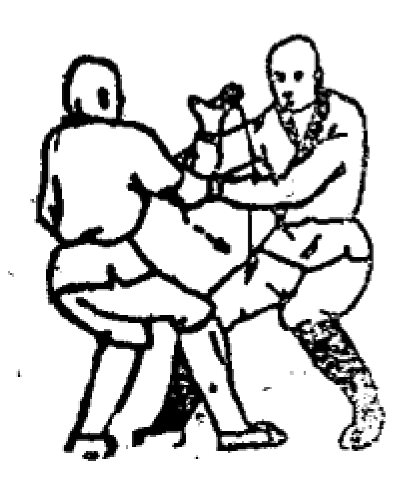


图11

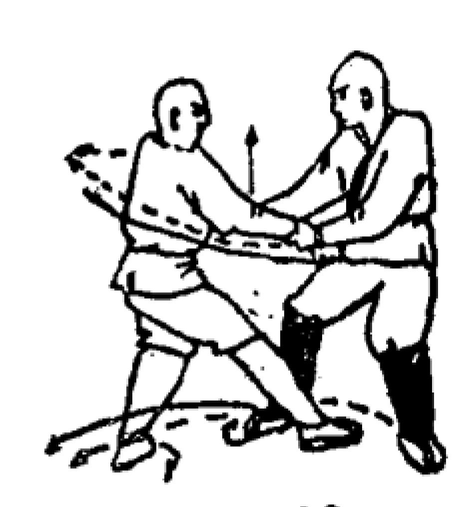


图12

前一步，落地屈膝变成左虚步。甲左掌松开乙右手腕，向乙咽喉穿击，掌心向右，掌指向前，右掌收回护于右肩前方，掌心向左，掌指向上，目视乙头面；乙左掌反手抓甲左手

稍，屈肘抓紧，右手抓托甲左肘尖， 不放松， 目视甲头面（图13）。

9．甲狮子争珠 乙饿虎登山

乙右脚跟外旋，右腿蹬直，左腿屈膝成弓步，同时右掌变拳冲向甲面部，拳心向左，拳眼向上，左掌收抱于左肋外



图13



图14

侧，掌心向前，掌指向上，目视甲头部；甲两脚原地不动，右手屈肘向上拿乙右手腕，向头后上方拉， 避开 乙拳锋，速出左掌击打乙右肋骨，掌心向右，掌指向前，目视乙肋下（图14）。

10．甲力拉老牛 乙野马被伏

甲两脚碾地，向右转体90度，右腿屈膝成右弓步，右手抓住乙右手腕边向下按，边向右侧拉带，左手收回抓乙肘弯向右牵拉，掌心向下，掌指向前，然后右掌护于右膝前方，掌心向下，掌指向左，目视乙右手臂；乙抬两脚前后换步，左腿屈膝下蹲，右脚在前方蹬地踏实，身体向后坐，成右虚步，右手被拿，左手外展于身后左侧上方，掌心向左，掌指斜向上，目视甲头面和两掌（图15）。

11．甲苏秦背剑 乙插步千斤

甲抬右脚向内移步，两脚碾地，向右转体90度，再抬右脚向后退一步，屈膝成右跪步，左手抓乙右小臂，上抬经头上移向右肩，右手抓乙手稍向下按，左手按住乙右小臂，如背剑式，用力上提；乙右手被扛，两脚用力下坠，右脚蹬住甲左脚外侧，身体向后拉，左掌在肋前推甲左肋后部，目视甲头，甲目视前方（图16）。



图15



图16

12．甲金雕展翅　乙工师拉钻

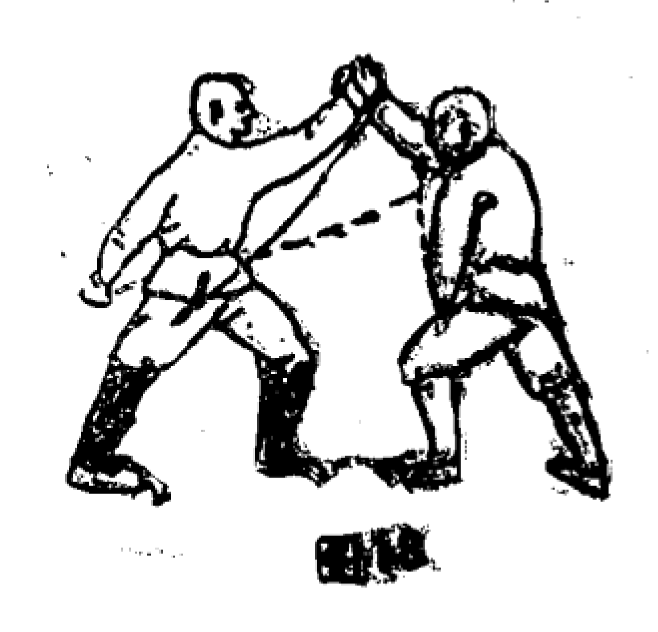
甲起身抬右脚向前落地，两脚碾地，向左转体90度，变成左虚步，两掌向两侧斜穿，左掌穿击乙腹部，掌心向上，掌指斜向下，右掌向右斜穿，掌心向上，掌指斜向上，目视乙面部；乙身体向后坐，变成右虚步，右掌收回向下压甲左掌，掌心向内，掌指向前，左掌向前推击甲胸部，掌心向前，掌指向上，目视甲胸部（图17）。

13．甲喜雀登枝　乙工师拉钻

乙左脚外旋变成马步，左掌收回由下向上抄起甲左臂，右手再缠住甲手腕，向左猛拧转，缠于胸前，接着左掌在上按住甲手，右掌在下用肘抵甲左上臂，目视甲头面；甲左脚离地移步，两脚碾地，身体右转90度，抬右脚向后踢乙膝盖，左手被擒，右掌前穿，掌心向上，掌指向前，目视乙头

面和左手臂（图18）。


图17


图18

14．甲怀中出拳　乙袖内出掌

甲右脚落于身后一步，两脚碾地，身体向右转180度，左腿屈膝，右脚尖点地，成右虚步，同时左掌变拳，由后向前屈肘向上冲击乙头面，右掌护肋，目视乙头面；乙右手抓左手腕，左手托甲左肘尖，目视甲左拳和头面（图19）。

15．甲弓步切掌　乙弓步冲拳

乙右腿屈膝变成右弓步，左掌变拳向甲胸部冲击，拳心


图19


图20

斜向下，拳眼向右，右掌护于左臂，掌心向左，掌指向上，目视甲头面；甲右脚内旋，向左转体90度，屈右膝成右弓步，右掌向前切击乙左肘弯，掌心斜向左，掌指向上，左掌

收回护于左肋外侧，掌心向内，掌指向上，目视乙左臂（图20）。

16. 甲败回诱敌　乙饿虎扑食

乙两脚离地前后换步变成左弓步，左拳变掌抓甲头顶，右掌向前伸抓甲项部，两掌心向下，掌指向前；甲两脚碾地，向左转体90度，屈右膝成右弓步，右掌向前伸直，掌心向上，掌指向前，左掌护于左肋前，掌心向前，掌指斜向上，目视前方（图21）。

17. 甲指斜向上　乙金雕展翅

甲抬左脚向右脚后外侧移步，两脚碾地，向左转体180


图21


图22

度，两腿屈膝变成马步，两掌收回向乙两臂内穿入，再向两侧拨开，两掌心向外，掌指斜向上，目视乙头面；乙左脚内旋，抬右脚向甲左膝盖内侧点踢，两掌左右展开，掌心斜向下，掌指斜向前，目视甲头面（图22）。

18. 甲大鹏落山　乙金蛇入洞

乙右脚在前落成右虚步，右掌向甲腹部穿击，掌心向下，掌指向前下方，左掌向上架于左侧上方，掌心向前，掌指斜向上，目视甲胸部；甲右脚滑地向后移步变成大虚步，右手收回，翻腕向外缠乙右肘大臂，左掌护于左肋前侧，掌

心向下，掌指向前方，目视乙左掌（图23）。

19. 甲单风贯耳　乙老猿看桃

甲右手抓乙右肘向下猛拉，左掌变拳，冲击乙右耳部，拳心向后，拳眼向左，目视乙头面；乙两脚不变，右拳被拉向前方，身体前倾，掌心向下，掌指向前，左掌变拳下落于肋前左侧，拳心向右，拳眼斜向上，目视甲头面（图24）。


图23


图24

20. 甲灵猫闪身　乙独龙出洞

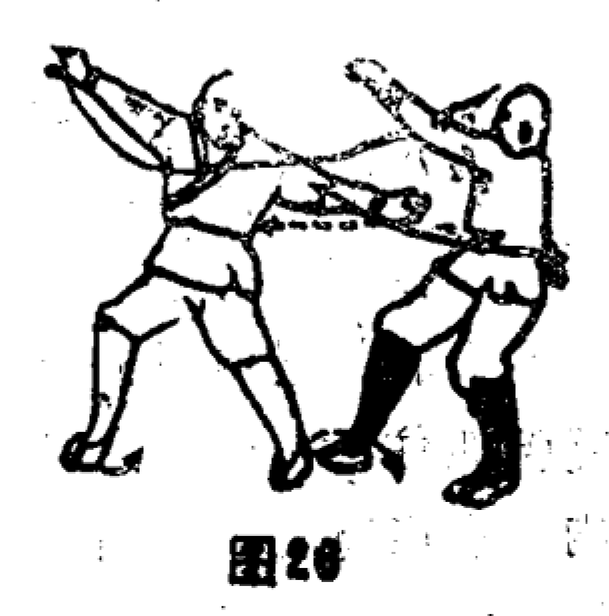
甲两脚离地向后蹿跳，收腹含胸，后退一步落地，右腿屈膝，左脚尖翘起，身体向后闪避，重心移于右脚后，左拳变掌，屈肘收回护于左肩外侧，掌心向左，掌指向后，右掌收回护于身体前下方，掌心向下，掌指向前，目视乙两掌；乙右脚内旋屈膝变成右弓步，左拳变掌，两掌同时由后向前穿出，右掌直臂向前，左掌在左肋前，两掌指向前，掌心向下，目视甲面、胸部（图25）。

21. 甲韩信点兵　乙罗汉担水

甲左脚在前足尖落地，抬右脚向前一步，落地成高弓步，左掌由后向前推乙头上方，掌心向前，掌指向上，右掌护于右髋后侧方，掌心向左，掌指斜向下，目视乙头部；乙抬右脚后退一步，落于左脚后方，两脚碾地，身体向右转

180度，屈膝成右弓步，两掌收回向前后展开，左掌在后，掌心向下，掌指向后穿击甲腹部，右掌在前，掌心向左，掌指向前，目视甲腹部（图26）。


图25


图26

22. 甲老仙指路　乙老虎回头

乙两脚碾地向左转体180度，抬左脚向前移步，落地屈膝成高弓步，右掌由后向前推击甲头面，掌心向前，掌指向上，左掌收回护于左肋外侧，掌心向下，掌指向前，目视甲面部；甲两脚不动，右掌由后向前穿击乙右肋下，掌指向前，掌心向下，左掌由前向后收回护于左肋下，掌心向下，掌指向前，目视乙右肋（图27）。

23. 甲老猿搬枝　乙白猿摘桃

甲右脚尖内旋，虚步不变，抬左手向上抓住乙右手，再

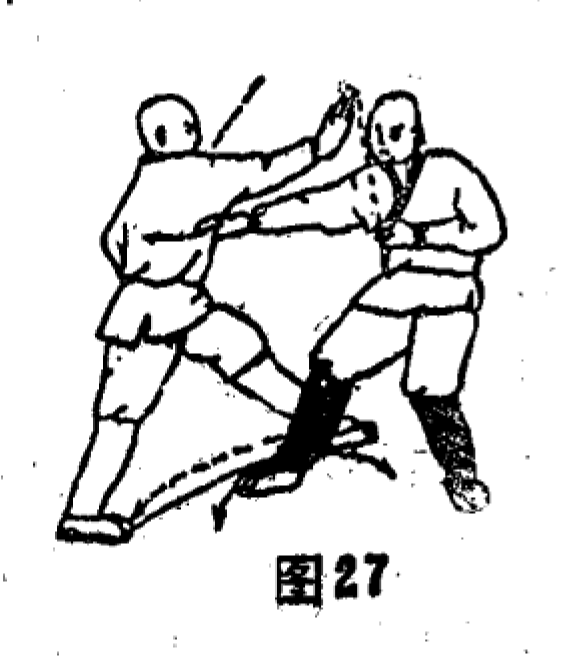

图27


图28

用右掌背向前打击乙肋骨，目视乙头面；乙右手被拿后，两脚离地前后踮跳换步，右脚在前左脚在后，屈膝变成右虚步，左掌由下向上举于头上左前侧，掌心向前，掌指斜向上，目视甲头面和左手臂（图28）。

24．甲老仙请客　乙千斤坠地

甲右脚在前略向内碾旋，左手反腕抓乙右手向下压击，按于身前；乙两脚不动，右手被擒，出左掌来解救；甲右手反腕抓住乙左臂肘尖向前推，乙左掌被迫护右肋下，掌心向内，掌指向后，互相目视两手（图29）。

25．甲猴子偷桃　乙豹子抢伞

乙两脚不动，收回右手，左掌变拳，冲击甲胸部；甲右足提起成左独立势，顺势出左掌抓住乙左手腕，屈肘提于胸前，右掌变拳压乙左肘弯，右拳击乙下颌，拳心向左，拳眼向上，目视乙面门；乙右掌变拳收回，护于右肋前侧，拳心向



图29



图30

内，拳腿向上，目视甲面部（图30）。

26．甲单臂摘月　乙顶门一炮

甲抬右脚向前一步落地，屈膝成右弓步；乙抬右脚向后一步，落地屈膝成左弓步，左拳收回，再向甲头上横击，右拳护肋，拳心向内，拳眼向上，目视甲头面；甲右拳迅速变

掌，拨击乙左拳，掌心向前，掌指斜向上，左掌护胸，掌心向下，掌指向前，目视乙面部（图31）。

27. 甲青龙搅水　乙单刀赴会

甲两脚不动，左手由后向前压下乙左肘，翻腕缠住乙左臂，右掌护于右肋外侧，掌心向下，掌指向前，目视乙头面和左臂；乙左脚滑地向后移半步，脚尖点地成左虚步，左拳变掌下沉，掌心向下，掌指向前，右拳变掌，护于右肩前上侧，掌心向前，掌指向上，目视甲左臂和头面（图32）。


图31


图32

28. 甲太师挙鞭　乙罗汉坐钟

甲两脚不动，左掌收回护于胸前，掌心向下，掌指向前，右掌向前穿击乙头面，掌心向下，掌指斜向前，目视乙头部；乙两脚碾地向右转体90度，两腿屈膝变成马步，两掌由外向内收回护于胸前，掌心向前，掌指向上，目视前方（图33）。

29. 甲豹子弹爪　乙恶虎奔山

乙双足离地弹跳，身体向左旋转270度，落地后右腿在前，屈膝成右弓步，右掌变拳，用反背拳向上向右拨甲右掌腕，拳心向左，拳眼斜向上，左掌护于左肋前，掌心向下，掌指向前；甲左脚内旋，抬右脚踢乙右膝盖，两掌不变，互

相目视（图34）。

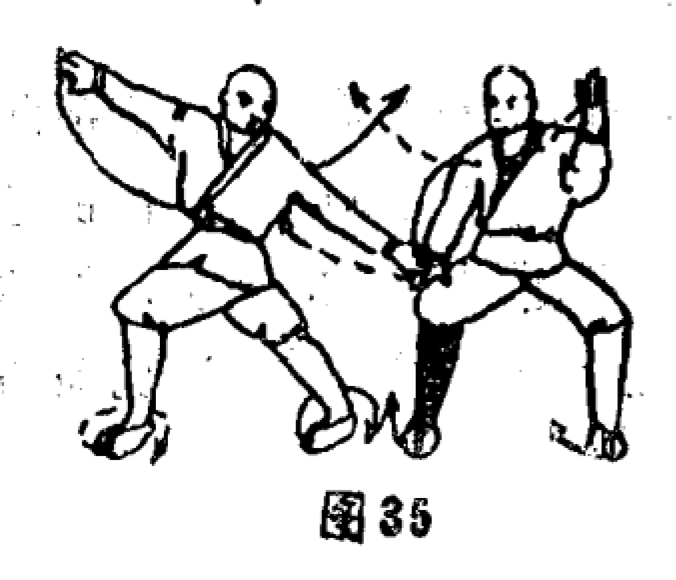

图33

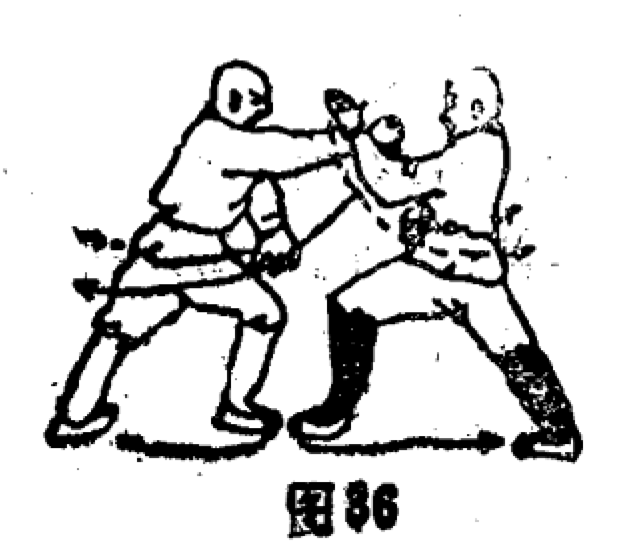

图34

30．甲五花坐山　乙跃势单鞭

甲右脚落地，两脚碾地，向左转体90度，两腿屈膝成马步，右掌向下抓按于右膝上，左掌护于头左侧，掌心向右，目视乙头面和全身；乙两脚碾地，向左转体180度，变成左弓步在转身的同时，右拳变掌，两掌向前后穿击，右掌在前，掌心向右，掌指斜向上，左掌在后，掌心向左，掌指向后，目视甲（图35）。

上动不停，甲两脚碾地，身体向右转90度，变成右弓


图35


图36

步，右掌内收护于胸前，掌心向内，掌指斜向前，左掌向乙穿击，掌心向右，掌指向上，目视乙头面；乙左脚抬起向右旋转落地，并以左脚为轴向右转体180度，右腿屈膝成右弓步，右掌由左向右上方拨击甲左掌腕部，掌心向左，掌指向

前，左掌收回护于胸前下侧，掌心向左，掌指向下，目视甲面部（图36）。

31．收势

双方右脚离地向后拉步，与左脚并步站立，两掌收回，贴于两脚外侧，掌心向内，掌指向下，目视正前方。

第五节 飞虎摔打法

一、拳谱歌诀

少林飞虎摔打法，擂台比武胆量大。
无论高士和弱手，比武摔打不怕他。
起势东西两方站，双方举旗把势拉。
二郎担山双开手，决出雌雄分上下。
我使童子送书技，你用罗汉担柴法。
我用金刚劈树叉，你用罗汉门户把。
双献铁拳我急使，双拳迎敌你用它。
走马活擒我拿敌，你使白猴把树爬。
抛开死尸我仆地，跪地求饶你装瞎。
倒卷黑风我扫腿，独立举灯你照它。
我使力士推碑艺，登山接宝你来拿。
顺势单鞭我拉开，退步担柴你有法。
走马擒敌我抓起，你使白猴把树爬。
我用抛尸弹腿技，你用马步下封它。
飞身放剪我夹你，你使豹子抖身法。

行步撩袍我急使，你使双手邀客法。
我用回身拨风打，一炮冲天你使下。
挑包捶法我制敌，双手抱腕你妙拿。
我用头上开花手，你使退步观风法。
我用闪身含胸功，你用换步旋捶法。
我使拨打进攻紧，你使上下翻封法。
我用单剑劈盘石，双角开天变奇法。
我用拿云提月手，单臂举鼎你力大。
我用泰山来压顶，马步蹲桩你撑它。
我用独立倒提瓶，猿猴缩身你蹲下。
我用将军倒托鞭，你来近身压肘法。
我用撤步拉开弓，你用退步托鞭法。
我用转身跨虎式，你用单手把牛拉。
你我豹子双张口，双方收势擂台下。
苦战回合六十个，难分胜败和上下。
你是少林亲传授，我是少室把山下。
飞虎摔打各献技，我俩艺业是一家。

二、动作图解

1．起势

甲乙站在一条直线上，甲站西边，乙站西边，甲面南，乙面北，八字步站立，身胸挺直，两臂自然下垂，五指并拢，紧贴两胯外侧，掌心向内，掌指向下，目视正前方（图 1 ）。

2．甲乙单手举旗

甲乙同时左手上举置于头上左侧，掌心向前，掌指向上，右掌护于左肋前侧，掌心向下，掌指向左，目视前方（图 2）。

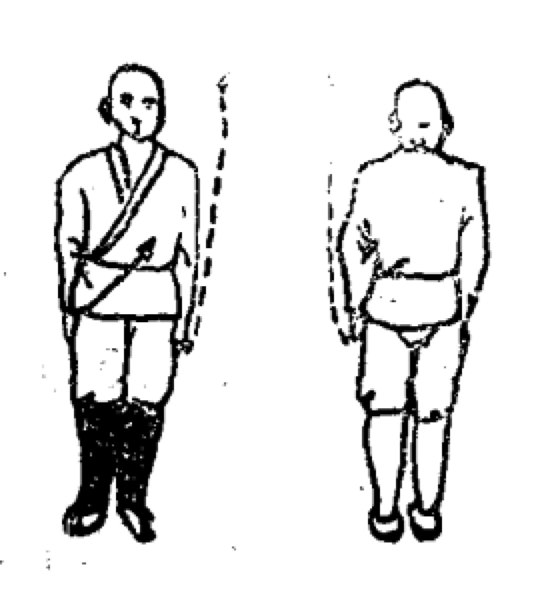


图1



图2

3．甲乙二郎担山

甲乙双方同时将右脚向右胯一步，左脚碾地右转，右腿屈膝成右弓步，右掌由左向右推出成正立掌，掌心向右，掌指向上，左掌变成勾手甩向身后置于左侧方，目视右掌(图3)。

4．甲童子送书　乙罗汉担柴

乙两脚碾地，向左转体90度，左腿屈膝成左弓步，右掌变拳甩于身后右侧，拳心向上，左手变拳，向前上方冲出，直击甲头；甲也两脚碾地，向左转体90度，左腿屈膝成左弓步，两手向前上方举，拨乙左拳，双方互相目视(图4)。

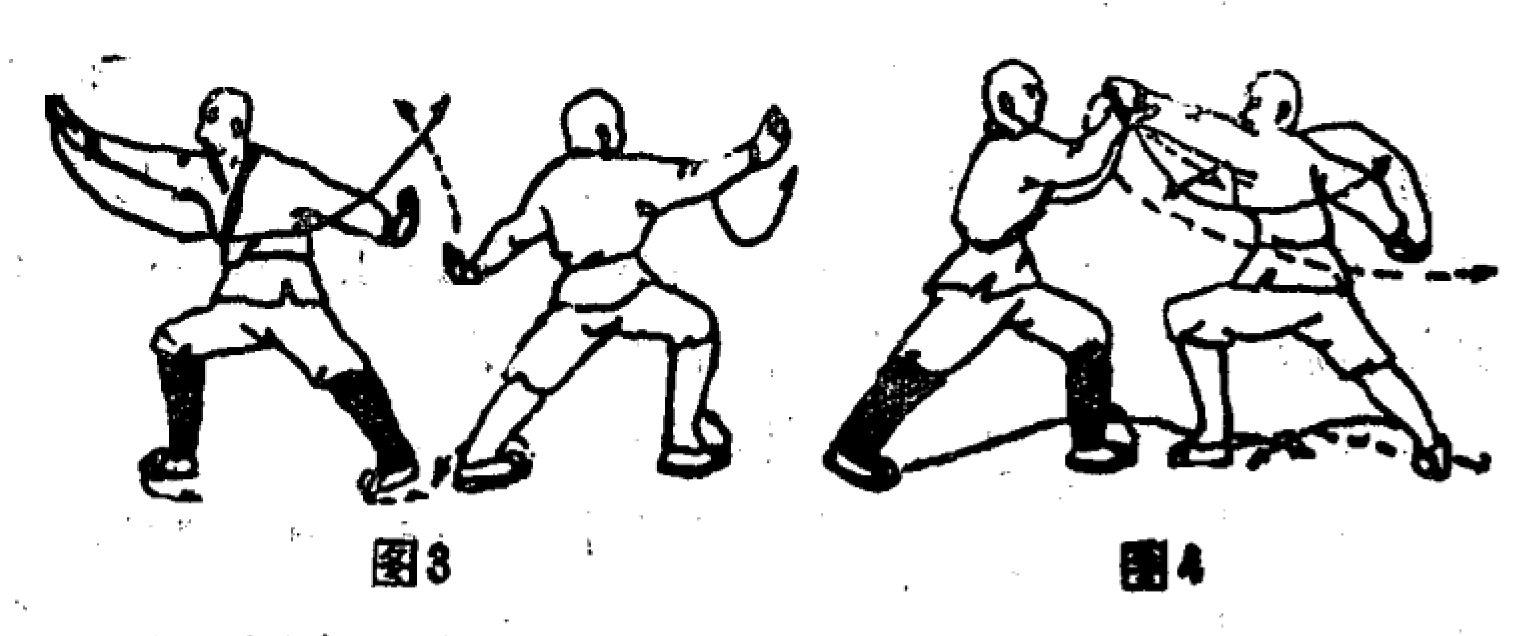


图3　　图4

5．甲金刚劈叉　乙罗汉把门

甲左脚碾地外旋，抬右脚向前上一步，落地屈膝成右弓

步，左手变掌，抓住乙右手腕向下按，接着急用右手由上向下穿向乙右臂外侧，再穿乙右腋内侧，擒住乙劈来的掌；乙抬右脚向前上半步，落地后又抬左脚后退一步，屈右膝成右弓步，右拳变掌由后向前劈打甲头，被乙左手拿住，右拳由前向后甩击，拳心向外，拳眼向内，互相目视（图5）。

6．甲双献筷拳　乙双拳迎战

甲两脚不动，右手由乙腋下抽出，连用反背拳捶击乙胸部，左手与右手抓握在一起；乙迅速抬两脚起跳前后换步，右拳变掌，屈肘收回抓甲左掌，双手用力推甲双手，双方相持不让，互相目视（图6）。

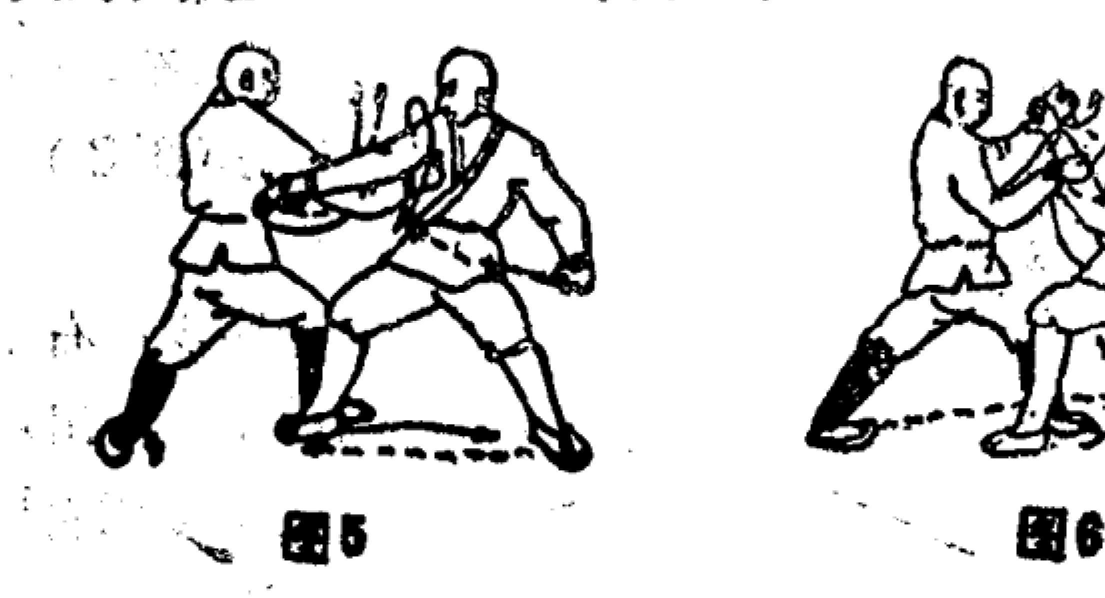


图5　　图6

7．甲走马活擒　乙白猴上树

甲右脚抬起向前滑步，伸左手从乙胸前向左外搂，抱住乙前腰，向下伸右手托抓乙右腿向上提，将乙拿在左肋下，目视前方。乙被甲拿起，两腿屈膝，右手搬住甲右肩，左手护住左胯，掌心向内，目视甲后背（图7）。

8．甲抛尸仆地　乙跪地求饶

甲右脚上前一大步，将乙抛向身后，接着两脚碾地，身体向左转90度，左腿屈膝全蹲成右仆步，双掌仆地，目视乙头面和双掌；乙双足落地向左转体180度，两腿屈膝成跪步，双掌直臂向前推出，成立掌，掌心向前，掌指向上，防止甲



图7

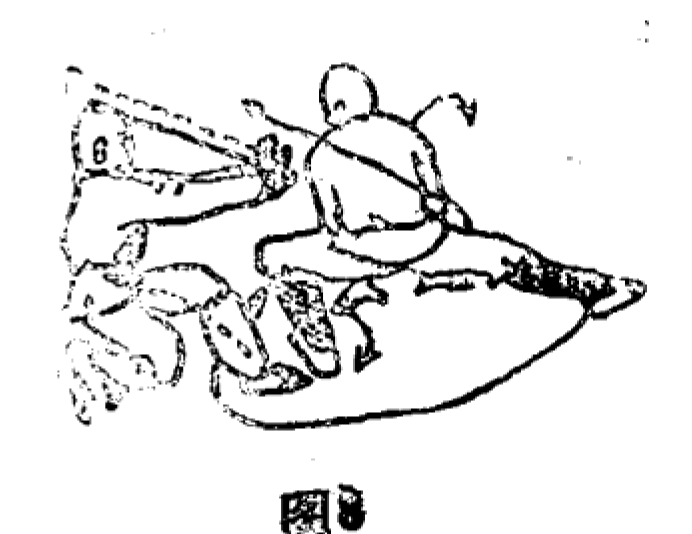


图8

攻击，目视甲全身（图8）。

9．甲倒卷黑风　乙独立举灯

甲以左脚为轴，两脚碾地向右转，用右腿后扫趟半圈，体右转180度，然后起身变成右弓步，两手离地变拳，向左右两侧展开，两拳高与腰平，拳心向下，拳眼向前，目视乙全身；乙右脚跟落地，抬起左腿成独立式，右掌变拳收于腰间前侧，拳心向内，拳眼向上，左掌由下向上直臂举于侧上方，掌心向上，掌指斜向后，目视甲全身（图9）。

10．甲力士推碑　乙登山接宝

甲两脚离地向前踮跳半步，落地屈膝成右弓步，双拳向前直臂冲击，拳心向下，两拳眼相对，击乙胸膛，目视乙胸部和双手；乙左脚在前方落于甲右脚外侧后方，体右转90度，右腿屈膝成右横弓步，左掌变拳，屈肘上架甲两拳，右拳变掌，屈肘上盖挤住甲双拳，目视甲两拳（图10）。

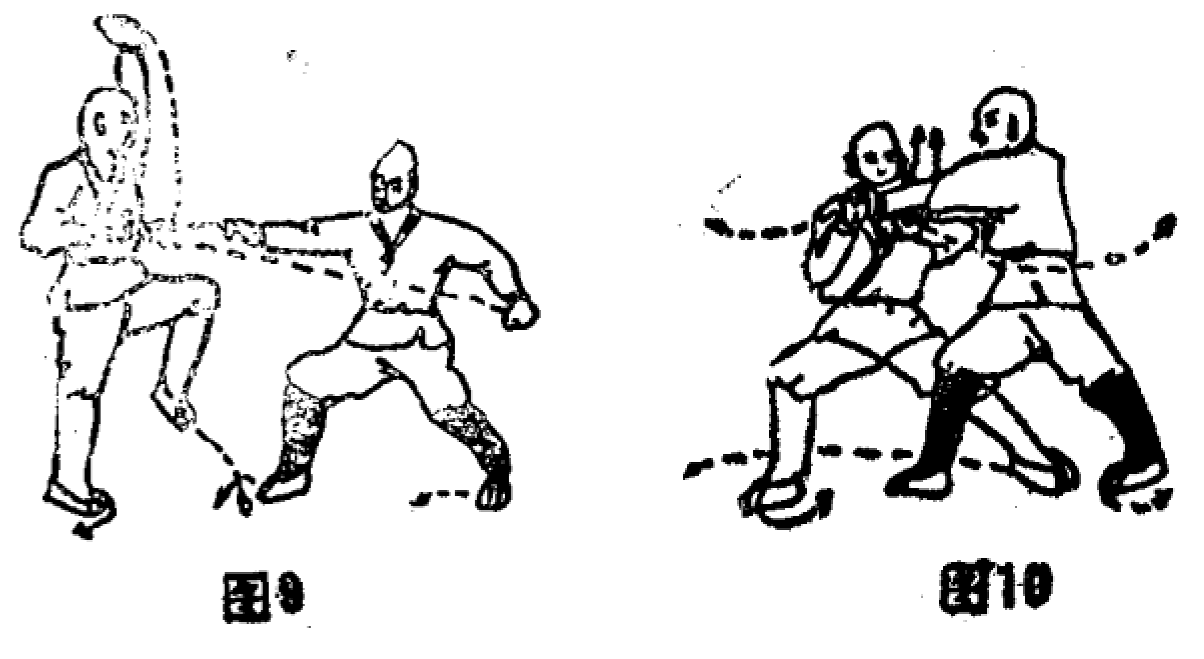


图9　　图10

11. 甲顺势单鞭　乙退步担柴

甲左脚碾地外转，双拳向后抽出，右拳变掌向乙猛推，成正立掌，掌心向前，掌指向上，左拳变勾手甩击于身后左侧，两臂伸直成一条线，目视乙头面；乙两脚碾地，向左转体90度，抬左脚后撤一步，落于右脚后方蹬直，右腿屈膝成右弓步，右掌直臂向前推出，成正立掌，掌心向前，掌指向上，左掌展于左侧后方，掌心向后，掌指向上，两臂成一条直线，互相目视（图11）。

12. 甲走马擒敌　乙白猴上树

甲右脚碾地外旋，搅左脚上前一大步，成左大弓步，左勾手变掌，由后向前，穿进乙胸前抱住乙前腰，右掌快速向下抓托乙右腿后侧向上猛提，将乙夹在左肋下托平，目视前下方；乙被甲拿住，双足离地，屈膝内收两脚，右掌抓住甲右肩，左掌护于左肘前侧，掌心向内，掌指向右，目视甲左肩和头部（图12）。

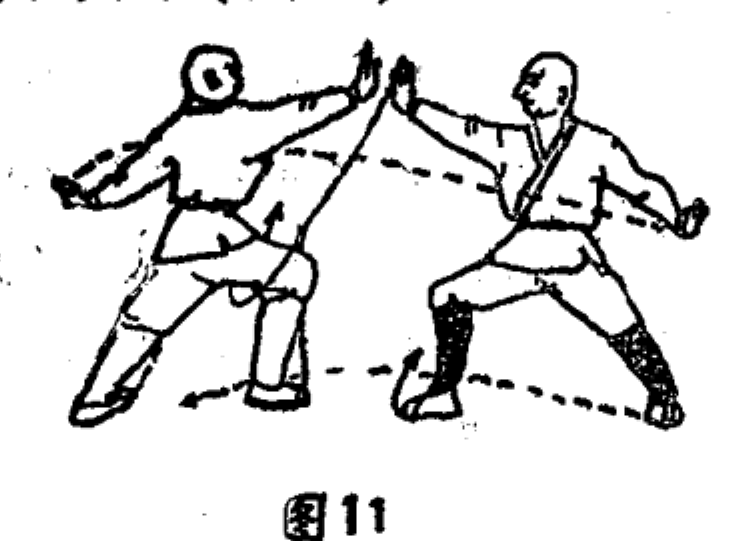

图11


图12

13. 甲抛尸弹腿　乙马步下封

甲以左脚为轴向左转体，右脚离地抬起，落左脚前半步，身体向左猛抖，将乙摔到身后·以左脚为轴，向左转体180度，速抬左脚向乙踢击，两掌变拳，右拳上架于头上前方，拳心向左，拳眼向后，左拳护于裆前部，拳心向右，拳眼向

前，目视乙左手和头面；乙被摔后，向左转体180度，两脚落地屈膝成马步，右掌护于右肘前侧，掌心向左，掌指斜向上，左掌封拍甲左脚面，目视甲头面和两手（图13）。

14. 甲飞身放剪　乙刀下插鼠

甲双脚离地，向乙左腿夹击，右脚在下放于左脚前，用脚勾住乙左脚后跟，左脚在上蹬击乙左膝下外侧，欲将乙蹬击倒地或夹倒在地，两拳变掌，扶于右侧地上，目视乙全身；乙两腿变成左弓步，左掌向甲左胯插来，掌心向右，掌指斜向下，右掌甩于身后右侧，掌心向后，掌指向下，目视甲全身（图14）。

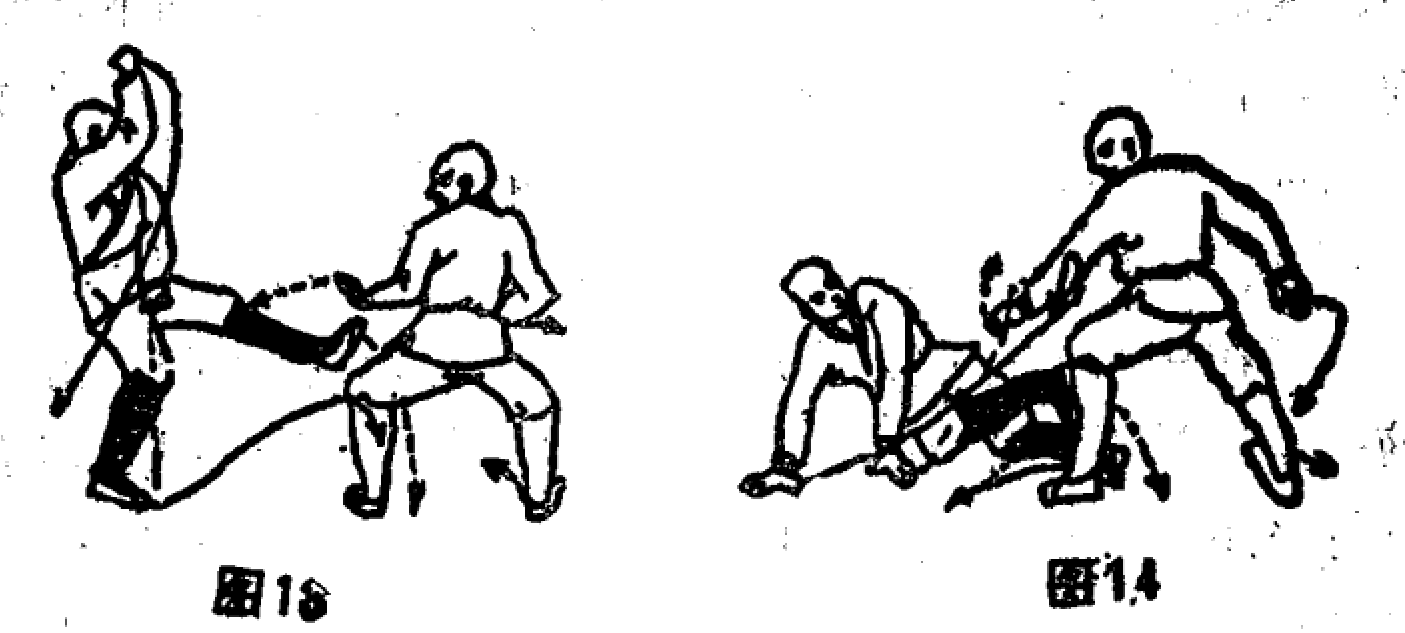


图13　图14

15. 甲反手擒敌　乙豹子斜身

甲右腿屈膝收回，左脚向前蹬起，变成右高弓步，左手迅速抓乙左手腕，向左侧拉，右掌按压乙肩，目视乙头和臂；乙右脚碾地外转屈膝成右弓步，左臂被擒住，右掌护于右膝盖上，目视甲前脚（图15）。

16. 甲行步撩袍　乙双手邀客

甲左脚碾地内转，脚跟离地，右手向前冲击乙头部，被乙左手勾住，左掌后撩置于身后左侧，掌心向上，掌指斜向后；乙两脚碾地，身体向右倾，变成右弓步，两手同时用

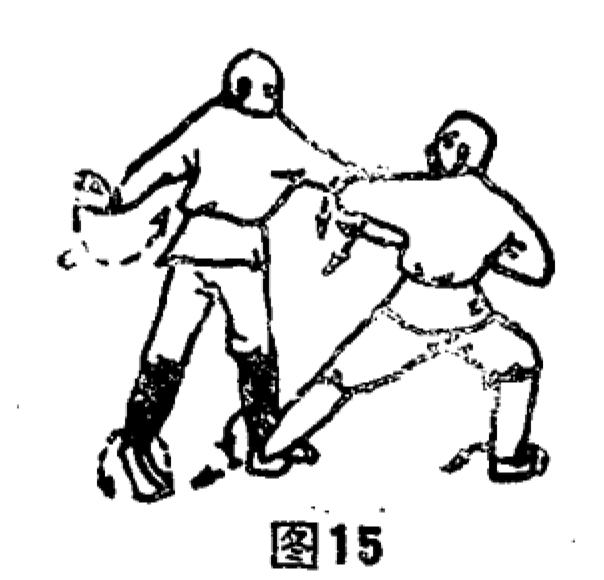


图15



图16

力，合力抓甲右手，用力向右侧猛拉，互相目视（图16）。

17. 甲仙人转影　乙猿仙观日

甲两脚碾地向左转体180度，右掌变拳挣脱护于身后右侧，拳心向内，拳眼向外，左掌护于胸前，掌心向下，掌指向右，目向后视；乙两脚碾地左转屈右膝成虚步，两掌变拳护胸前，拳心向上，目视前上方（图17）。

18. 甲回身拨风　乙一炮冲天

乙在甲身后，收左脚成高弓步，右拳直接上冲，击甲后脑，左拳护于裆前，两拳心向左，目视甲头面；甲右脚抬起向前半步，两脚快速碾地向左转体180度，左腿屈膝，变成左弓步，右拳随转身向上向左拨击乙左拳，左掌变拳甩于身后左侧，拳心斜向下，目视乙面部和右拳（图18）。



图17

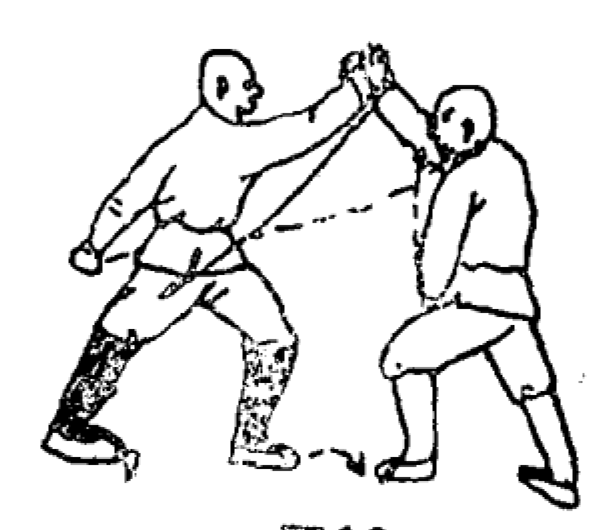


图18

19. 甲挑包捶敌　乙双手抱腕

甲双足向前踮跳半步，左拳由后向前上方猛力排击乙下巴，屈肘向上，拳心向后，右拳变掌向后摆于身体右侧下方，掌心向左，掌指向下，目视乙头面和双手；乙两脚不动，两拳收回胸前，抱住甲左拳，用力夹挤，目视甲拳（图19）。

20. 甲头上开花　乙退步观风

甲右脚滑步前移，右拳由后向前上方冲击乙头部，左拳收回向下护于裆前部，拳心向内，右拳心向下，目视乙头部；乙双足向后滑步，左拳变掌护于左肋侧，掌心向内，右掌变拳后甩于右侧后方，拳心向下，目视甲头和右拳（图20）。


图19


图20

21. 甲闪身含胸　乙换步旋捶

乙两脚前后滑步，换步屈膝成右弓步，右拳由后向前旋击出，直打甲头面，左拳向左甩于身后左侧，拳心向后，右拳心向左，目视甲头面；甲右腿屈膝，身体向后仰闪开乙右拳的冲击，右拳向后收护于头上前方，拳心向下，左拳也后收，拳心向右，目视乙右拳和头面（图21）。

22. 甲拨打进攻　乙上下翻封

甲左腿屈膝成左弓步，左拳向前击打甲右肘弯，右拳由



图21



图22

上向后甩击，左拳心向下，右拳心向上，目视乙全身；乙右拳略上举，拳心向前，左拳在身后左侧不变，目视甲右拳和头面（图22）。

上动不停，甲右脚向前一步，落于左脚前，然后左脚碾地外转，右腿屈膝成右弓步，右拳由后向前击乙头部，左拳后摆于左侧方，拳心向左，目视乙头部，乙两脚离地换步，前后落地屈膝成马步，闪开甲上扳捶，用左拳变掌向甲右肋侧下方推来，掌心向前，掌指斜向上，右拳变掌收回护于肋下侧，目视甲右拳（图23）。

23. 甲单剑劈石　乙双角开天

甲用拳打乙头部，乙马步两脚碾地，向左转体90度，左

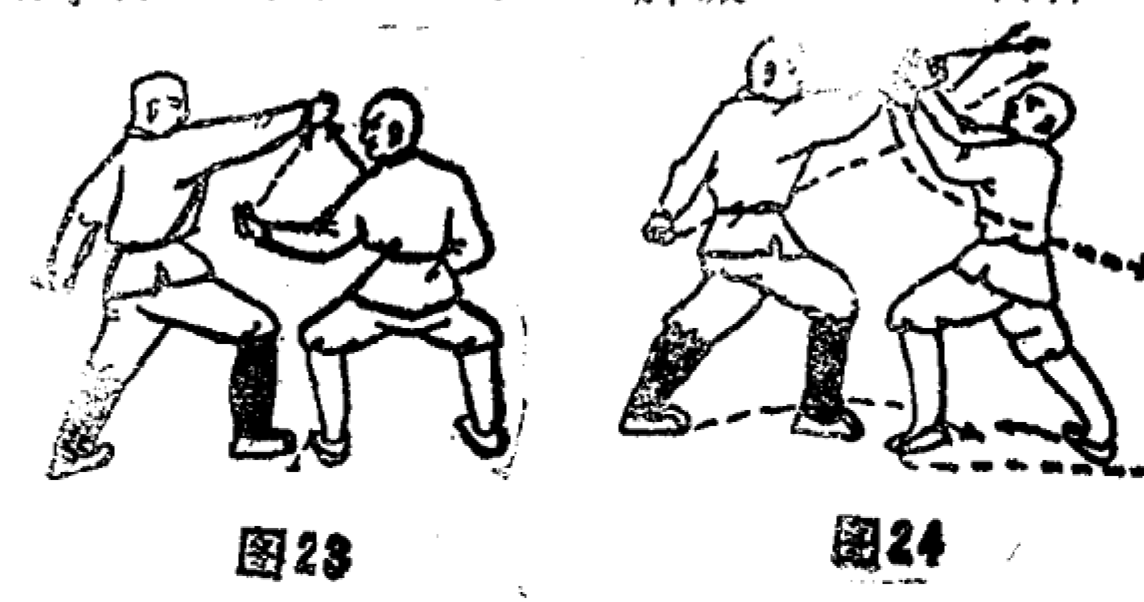


图23　　图24

腿屈膝变成左弓步，双掌向上架甲右拳，目视甲拳，甲目视乙头面和双手。（图24）。

24. 甲拿云捉月　乙单臂举鼎

甲左脚抬起向前上一步落地，屈膝成左高弓步，左拳变掌由后向前上方向外切击乙手腕，目视乙头面和双手；乙右脚离地向前移半步落地，左脚抬起后退一步，落地屈膝成右弓步，右掌反手向上架，拿住甲手腕，左掌变拳摆于身后左下方，护于胯后左侧，拳心向右，拳眼向内，目视甲双手和头面（图25）。

25. 甲泰山压顶　乙马步蹲桩

甲用右手抓住乙右手腕，用力向身前猛拉，用左掌向乙头上猛力按压，在按压的时候左脚再向前滑步加力，使乙身体下坐，目视乙头部；乙两脚碾地，向左转体90度，成马步下蹲桩，右手被甲捉住，左手拳心向外，护于左胯后，目视前方（图26）。


图25


图26

26. 甲独立提瓶　乙猿猴缩身

甲右手向乙右臂下穿进去，向上抬乙右臂，左手抓乙头向上提，同时抬右腿抵乙后背，目视乙头部；乙被甲抓住难脱，两脚碾地，向左转体90度，提左腿后退一步，落于右脚

内侧方半步，屈膝成马步，右臂被抬抓在身后，左拳在左侧下方，拳心向后，护于左肋外下侧，目视前上方（图27）。



图27



图28

27. 甲将军托鞭　乙近身压肘

乙两脚抬起向左转动落地，体左转180度，用右手抓甲左手稍，用左肘压甲臂和左肋，用左拳击甲面门，身向前倾靠，目视甲左臂；甲左脚落地，右手变拳向右后方甩击，拳心向后，目视乙左拳（图28）。

28. 甲撤步开弓　乙退步托鞭

甲抬左脚后退一步落地，两脚碾地向左转体90度，两腿屈膝半蹲成马步，右拳由后向右侧冲击乙胸腹，左手收回，屈肘护于胸前，掌心向右，掌指斜向前，目视乙全身；乙右脚向后滑，屈膝成左弓步，左拳变掌由上向下封拍甲右拳，屈肘下压，右手变拳向后摆于身后右侧方，拳心向下，目视甲右臂（图29）。

29. 甲转身跨虎　乙单手牵牛

甲左右脚换步，向右转体90度，左脚在前方屈膝成左弓步，右臂屈肘内收，左手由后向前按住乙左手，目视乙头面；乙右脚跟离地，脚尖点地，左拳上举向后拉，相持不放，目视甲头面和双手（图30）。

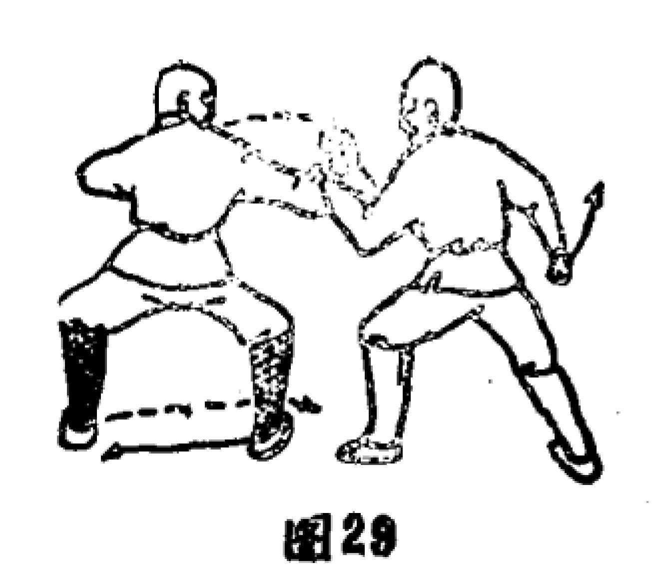


图29



图30

30、甲乙豹子张口

甲乙右脚同时碾地向外转，向右转体90度，抬左脚落于右脚内侧前方，脚尖点地，左掌收回护于左肋前外侧，掌心向前，掌指向上，右拳变掌上举于头上右侧，掌心向下，掌指向左，目视左侧（图31）。

图31

31、收势

甲乙双方右脚后退与左脚并步站立，成八字步，身胸挺直，左右掌由上向下落于两胯外侧，两臂下垂，两掌心向内，两掌指向下，目视正前方。

第六节　飞龙摔拿法

一、拳谱歌诀

飞龙摔拿妙法全，二人比武齐争先。

起势你我对面战，双方二郎去担山。
我用猛虎来靠山，你用二郎来担山。
我使退步去取宝，你用双刀破阵关。
我使风卷梅花势，头上插花你用先。
我用青龙来出水，你用黄龙转身翻。
举旗退兵我回营，紧跟追踪你用全。
双手托抢我急使，你用脱刀对敌斩。
我用双手去托塔，你用顺手牵牛腱。
我用顺水行船势，顺手牵牛你耕田。
我用仙人摘瓜计，你使头上摸珠盘。
我用狮子大滚球，猿猴转形你使全。
我用转身进兵计，回身迎敌你回观。
我用双手推窗计，你用退步敞门户。
我使单手牵白羊，你使童子送书篇。
我使弓步去吞袖，你用双手把礼献。
我用单手举金鞭，你用双手把枝搬。
我用罗汉来抱柱，上步压肘你用全。
我用仙人去请客，你用弓步抱球玩。
我用弓步封敌眼，你使闪身护胸前。
我用狮子大张口，你使罗汉把门拦。
我用弓步去冲拳，虚步张口你力添。
我用退步来闪战，你用弹踢架铁拳。
我用顺势单一鞭，你用豹子回头观。
我用仆地灵龙法，恶虎朴食你要添。
我用豹子撞山计，扑身伏虎你力添。
我用孙膑背蒲团，你用顶门压泰山。

我用抛尸跨猛虎，你用跨泥把身翻。
我用梅花搅手势，你用鹞子翻身转。
我用捉虎降豹力，力坠千斤你来干。
我用抖手把石甩，你用小鬼推磨盘。
我用就地搬石计，你用金龙抱柱边。
我用转身打老虎，你用打虎上高山。
我用降龙伏虎计，仆地游龙你用全。
我用进步去搬拦，你使太空把身翻。
你我单臂双摘月，同时二郎双担山。
你我双方收招住，不分胜败难占先。

这一套飞龙摔拿法是元代子安高僧所传，以后有明代圆胜、悟雷、普便、宗乡、同替、玄敬，到清代有清伦、静绍、如量、湛举、湛可、寂亭、寂聚、寂袍、淳锦、淳念、淳密、淳智、贞恒、贞秋、贞俊、贞绪、妙兴、恒林等高僧演习并流传至今天。

二、动作图解

1. 起势

甲、乙站在一条线上，面相对，立正站立，两掌向内，掌指向下，贴于两腿外侧，互相目视。然后各抬左脚向左跨一大步，落地屈膝成左弓步，右脚各向外旋转，右掌护于左肋前外侧，掌心向下，掌指斜向上，左掌横架于头前方，掌心向前，掌指向右，目视右侧方（图1）。

2. 甲乙二郎担山

双方同时跃起各向左上半步，落地后两脚碾地向右转体60度，左腿屈膝，左腿蹬直成右弓步，右掌向前推成立掌，掌心向前，掌指向上，左掌由上下落，变勾手向后甩击，置

于身后左侧，指尖向上，目视右掌（2）。

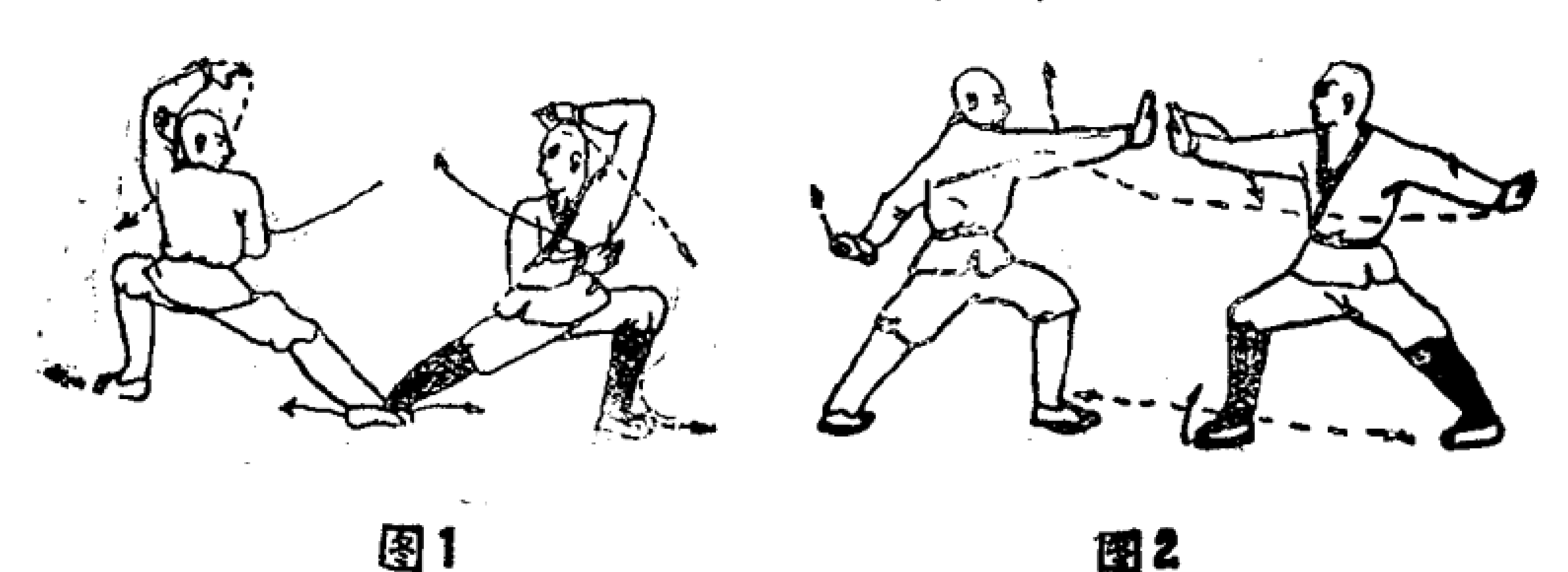


图1　　图2

3．甲猛虎靠山　乙二郎担山

甲抬左脚向前上一大步落于乙右脚内侧，右脚碾地外旋，左脚屈膝成左弓步，同时左勾手变拳，由后向前屈肘靠击乙右臂，右掌心向下，掌指向后，目视乙右掌；乙两脚原地不动，弓步不变，右勾手变掌，掌心向左，掌指向后，右掌不变，目视甲左臂（图3）。

4．甲退步取宝　乙双刀破阵

甲抬右脚向前上半步落地，再抬左脚后退一步落地，右腿屈膝，左腿蹬直成右弓步；乙右脚碾地外旋，抬左脚上一



图3　　图4

步，落在甲右脚后侧，屈膝成左弓步；甲右掌变拳，由后向前冲击乙左肋；乙左掌由后向前，插进甲右腋下，压甲右肘；甲左拳欲攻乙左手，乙右手收回压甲左手，互相不让，

彼此目视（图4）。

5．甲风卷梅花　乙头上插花

甲右脚碾地向左转，并迅速抬左脚由左向右退半圈，向左转体180度，右腿屈膝，左腿蹬直成右弓步；乙左脚碾地向右转，迅速抬右脚向前一大步，右腿屈膝成右弓步；甲双手抓住乙右手臂，拧缠一圈后，左手抓乙右手腕，右手抓乙右肘，拿在乙头上不放；乙左掌护于胸前，掌心向内，掌指向下，互相目视（图5）。

6．甲青龙出水　乙黄龙转身



图5



图6

甲两脚不动，右手抓住乙右手腕，左手再抓住乙左手腕，目视乙头面；乙右脚碾地内旋，左脚后退一步，向左转体180度，屈右膝成弓步，右手反抓甲手腕，左反手抓甲左手，互相抓住不放，目视甲头面（图6）。

7．甲举旗退兵　乙紧跟追踪

甲抬右脚后退一步，落地后蹬直，左腿屈膝成左弓步，右手向头上拉乙右手，左手向下拉拧乙左手；乙两脚向前跳一步，落地屈膝成左弓步，右手向甲头上推拥，左手向下欲拧脱，甲抓住不放，相持不让，互相目视（图7）。

8．甲双方托抢　乙托刀对敌

甲两脚原地不动，右手由头上向下拧压，左手抓乙手腕不放；乙左脚碾地内旋，两腿成高马步，右手抓按甲右手，左手欲拧脱，相持在胸前，互相目视（图8）。



图7　　图8

9．甲双手托塔　乙顺手牵牛

甲两脚原地不动，右手收回，左手抓乙右小臂下压，同时右手用力下折；乙两脚碾地左转成左弓步，左手按于左膝上，右手用力向后拉，互相目视（图9）。

10．甲顺水行舟　乙顺手牵牛

甲两手向前猛力一推，目视乙头部；乙右脚后收，急用左手接甲双手，用力后带，目视甲双手（图10）。



图9



图10

11．甲仙人摘瓜　乙头上摸珠

甲抬左脚落在乙右脚后，弓步不变，右手拉住乙右手不放，左手抓住乙头下拉，目视乙头上方；乙两脚碾地内旋，

两腿成马步，左手向头上按压甲左手，右手推向甲胸前，身体向左转，目视右侧（图11）。

12．甲狮子滚球　乙猿猴转形

甲右脚跟碾地内收变成高马步，右手向上拉乙右手，拉在乙头上，左手护于胸前，掌心向下，掌指向右，目视乙右手；乙两脚先后离地向右移一步，向左转体180度，成小马步，左掌护于左胯外侧，掌心向后，掌指向下，目视前方（图12）。

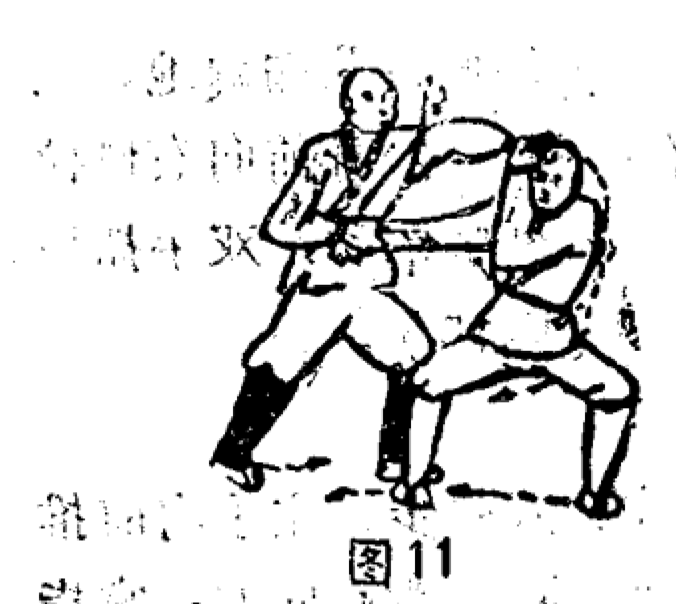

图11


图12

13．甲转身进兵　乙回身迎敌

甲右脚碾地向左转体180度，左脚后退一步，右腿屈膝成右弓步，右掌变拳冲击乙胸部，拳心向上，左掌护于左肋外侧，掌心向前，掌指向上，目视乙胸部；乙左脚向外碾地，右脚抬起向前上一步，两脚碾地向左转体180度，左腿屈膝成左弓步，左手抓甲右手腕，右掌变拳，屈肘下压甲右小臂，拳心向内，目视甲胸部（图13）。

14．甲双手推窗　乙退步敞门

甲左手抓住乙右手腕，乙翻腕又抓住甲左手腕，甲双手向前推击乙，迫乙后退；乙右脚抬起向前移半步，右脚落地后左脚后退一步并蹬直，右腿屈膝成右弓步，双手向后拉，

并向左右外展敞开门户，互相目视（图14）。


图13

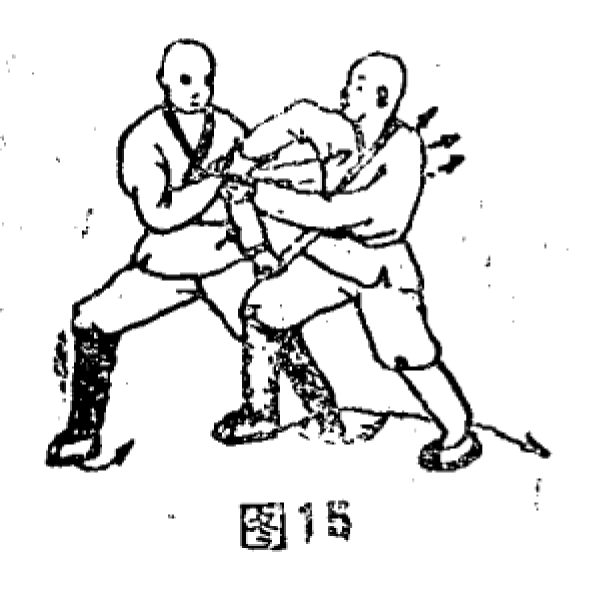

图14

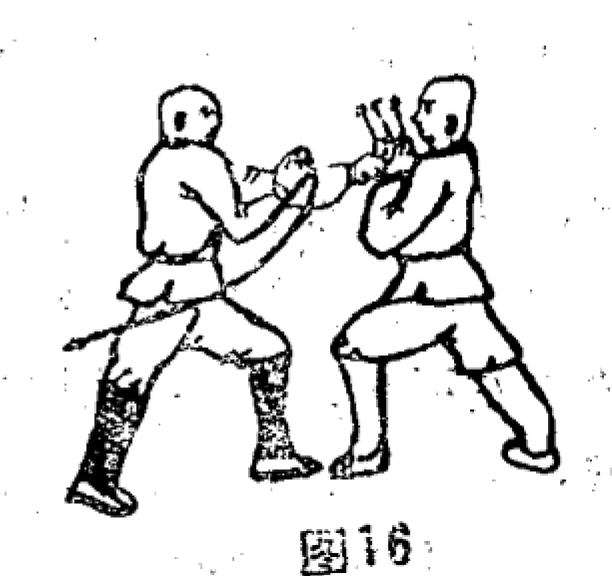
15．甲单手牵羊　乙童子送书

甲抬左脚向前上一步，落于乙右脚外侧，两脚碾地，向右转体90度，右手翻腕又抓住乙右手腕，经身前向右侧拉带，左手按在左大腿上，掌指向下；乙两脚不动，双手抓甲右手不放，向前用力推送，互相目视（图15）。

16．甲弓步吞袖　乙双手献礼

甲两脚碾地向左转体90度，屈左膝成弓步，左手向前推击乙胸部，右掌贴在肘弯处，屈肘举掌，掌心向左，掌指


图15


图16

向上，目视乙面部；乙右脚后退一步变成左弓步，双臂屈肘，向胸前拱手夹甲左手，目视甲头面（图16）。

17．甲单手举鞭　乙双手搬枝

甲两脚原地不动，左掌向上猛挑，右掌变拳向后摆击，拳眼向左，拳心向下，目视乙面部；乙右脚跟上提，足尖点地，两掌向上略举夹住甲左掌，目视甲左掌（图17）。

18．甲罗汉抱桩　乙上步压肘

甲左掌由前向下栽穿，右拳向前冲击，拳心向内，目视双手；乙右脚向前上一步落于左脚外侧，两脚碾地左转，左腿屈膝成弓步，左手抓甲左腕不放，右臂压击甲左肘，掌心向内，目视甲两手（图18）。

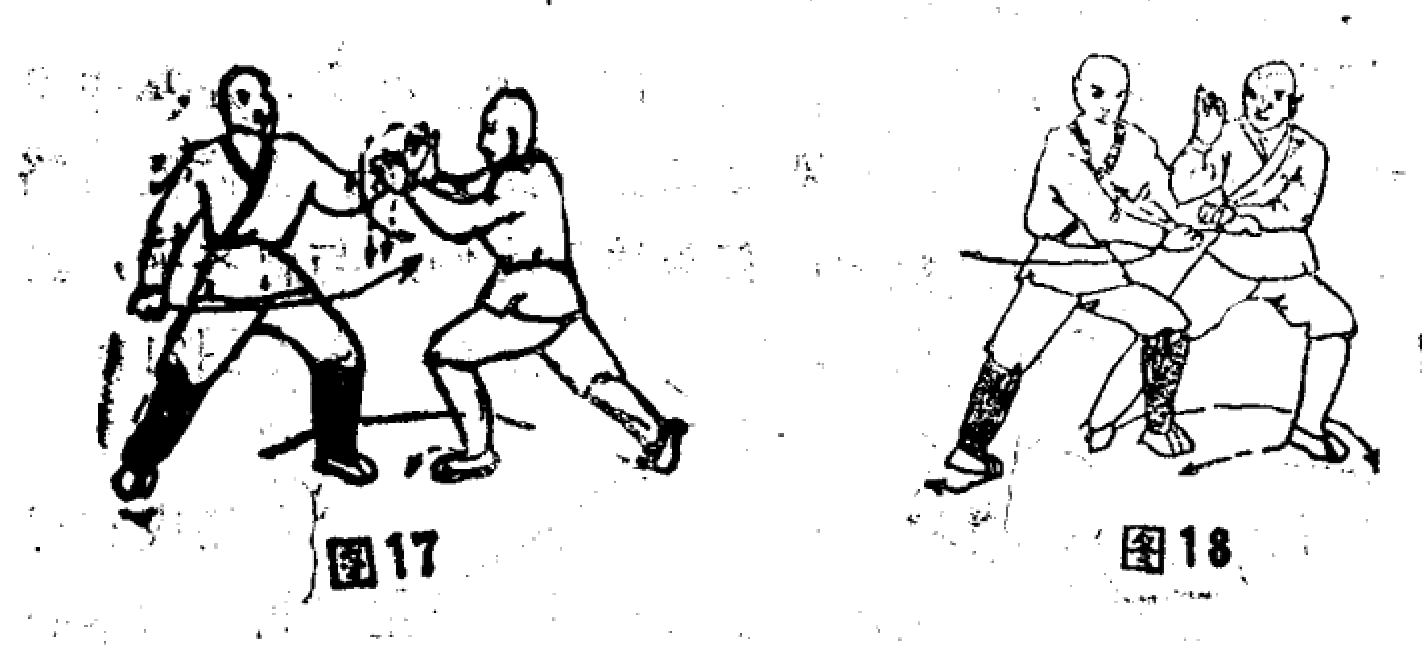


图17　图18

19．甲仙人请客　乙弓步抱球

甲右脚碾地向右转体90度，两腿变成高马步，左手翻腕抓住乙左手腕，右拳摆在右侧方，拳心向内，目视乙左手；乙左脚抬起向右前方落地，两脚碾地向右转体90度，抬右脚后退一步落地，左腿屈膝成左弓步，右掌护于胸前，掌心向左，掌指斜向下，目视甲左臂（图19）。

20．甲弓步封眼　乙闪身护胸

甲右脚碾地向左转体90度，右拳直击乙面部，拳心向左，左手抓乙左手腕，用力下压，目视乙面部；乙抬右脚上前落在甲左脚外侧，再抬左脚向后一步，同时向左转体90度，两腿成左弓步，右拳护在胸前，拳心向内，目视甲右拳（图20）。

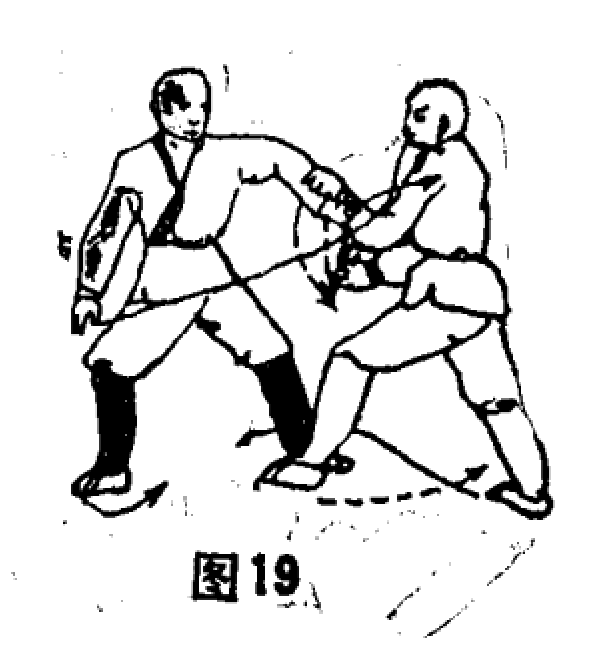

图19


图20

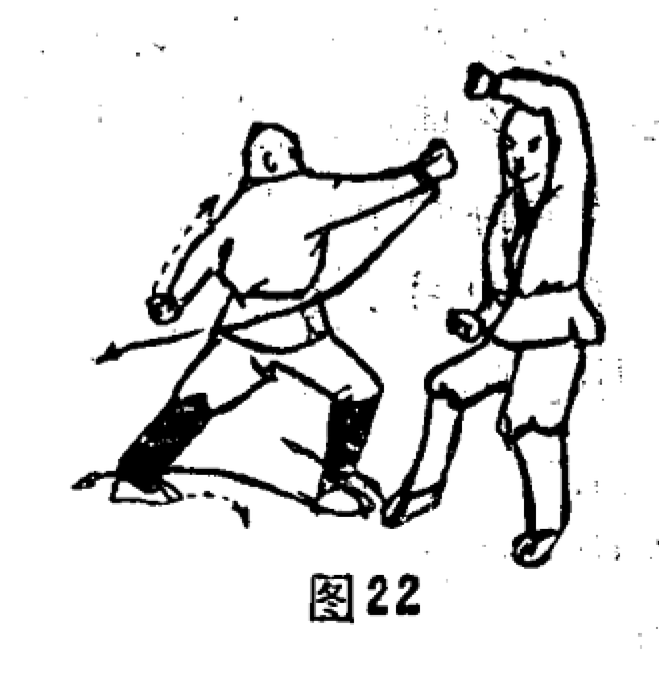
21. 甲狮子张口　乙罗汉把门

甲两脚离地向前略移步，右拳向乙头上冲击，左掌变拳击乙肋部，目视乙两臂；乙双脚向左横跳一步，上体向右略转，闪开甲双拳，两掌变拳，右拳举于右侧，与肩齐平，拳心向右，左拳置于身后左侧，拳心向后，目视双拳（图21）。

22. 甲弓步冲拳　乙虚步张口

甲右脚抬起向前上一步，左脚向外碾转，屈右膝成右弓步，右拳由上向前击乙头部，左拳向后摆于左后侧，两拳心向左，目视乙面部；乙双脚向后移步，右脚尖点地成右虚步，右拳收于腰侧，拳心向上，左拳由下向上冲，架于头上方，拳心向左，目视乙面部（图22）。


图21


图22

23. 甲退步闪战　乙弹踢架拳

甲抬左脚向前上半步，落地后再抬右脚后退一步落地，屈左膝成左弓步，左拳由后向前上方再向下勾，拳心向左，拳眼向内，右拳由前上方向下劈，置于右后侧方，拳心向后，目视乙面部；乙抬右脚向甲弹踢，成独立式，两拳不动（图23）。

24、甲顺势单鞭　乙豹子回头

甲抬右脚向前上一步落地屈膝，左脚向外碾转成右弓步，右拳变掌，由后向前推变成立掌，掌心向前，掌指向上，直击乙面部，左拳变勾手，向后勾于身体后左侧，勾尖向上，目视乙头面；乙右脚后退一步落地，屈左膝成左弓步，右拳由前向后摆击，拳心向下，左拳由上向下护于胸

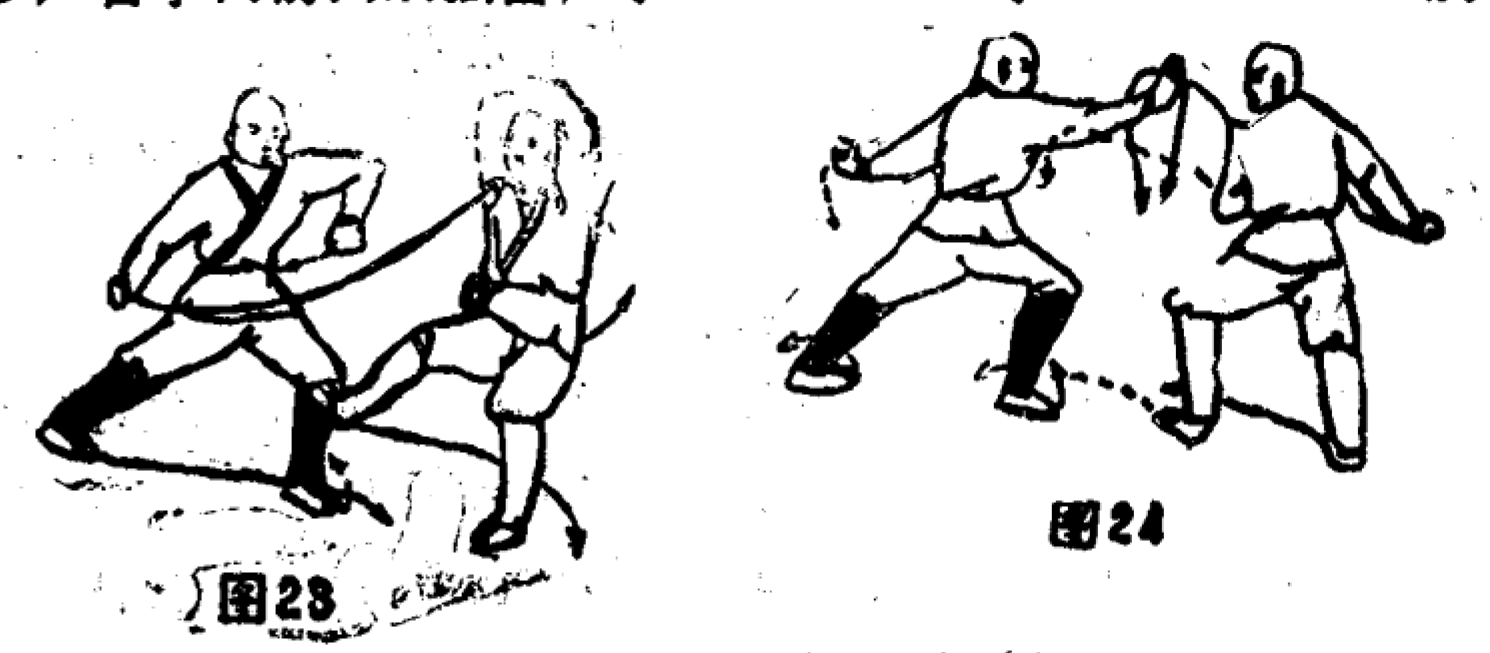


图23　图24

前，拳心向下，拳眼向内，目视甲右掌（图24）。

25. 甲仆地灵龙　乙恶虎扑食

甲两脚碾地向左旋转，屈膝成仆步，右掌下拉被乙拿住，肩上被乙左掌按击，急用左勾手变掌于左肋前侧，掌心向右，掌指向上，目视乙胸部；乙双脚向前踮跳，屈左膝成左弓步，右拳变掌抓甲手腕，左掌按甲右肩部，目视甲面部（图25）。

26. 甲豹子撞山　乙扑身伏虎

甲两脚碾地向右转，成左仆步，左掌扑地，右手向前猛力冲击，目视乙两脚；乙左脚抬起向后退小半步，落地屈膝成弓步，身体向前倾，右手向左腿内侧插击，掌心向内，左掌压甲右肘，掌心向内，掌指向上，目视甲后背（图26）。



图25



图26

27. 甲孙膑背蒲团　乙泰山压顶

甲两脚不动，伸右手向后下方抓起乙右腿，目视右侧；乙两脚向左离地移步，落地后左手按住甲后腰，右手抓住甲右肩，相持不放，目视前方（图27）。

28. 甲抛尸跨虎　乙翻身跨步

甲两脚碾地向左转体180度，屈左腿成弓步，右掌按于左肋前侧，掌心向上，掌指向左，左掌架于头前上方，掌心向前，掌指向右；乙双足跳起向左转体180度，落地屈膝成



图27



图28

左弓步，右掌护于左肋前侧，掌心向上，掌指向左，左拳上架于头前上方，掌心向前，掌指向右，互相目视（图28）。

29．甲梅花搅手　乙鹞子翻身

甲两脚碾地向右转体180度，抬左脚向右脚前移半步，伸右手抓住乙右手腕向后拉，伸左手抓乙左手腕不放，目视乙头上部；乙抬右脚向前与左脚并步站立，右手后甩被甲抓住，目视前方（图29）。

30．甲捉虎降豹　乙力坠千斤

甲抬右脚上步落在左脚前半步，右脚碾地内旋，向左转体90度，左手抓乙左手向左侧猛拉，右手抓乙右手猛向左翻搅下压，擒住乙不放；乙抬右脚向前半步落地，再抬左脚后退半步落地，两脚碾地向左转体90度，右腿屈膝成右弓步，双手向下坠拉，互相目视（图30）。



图29



图30

31．甲抖手甩石　乙小鬼推磨

甲右脚碾地向内转，抬左脚向右后退一步，两脚碾地向左转体180度，同时双手抓乙向左甩出，左手变拳甩勾于身后，拳心向后上方，目视乙两手；乙左脚向后滑半步，抬右脚向前上一步，落地屈膝，向左转体180度，变成右弓步，右手抓甲右手不放，用左臂屈肘向上抬甲右肘，目视甲面部（图31）。

32. 甲就地搬石　乙金龙抱柱

甲抬右脚向左后侧撤步，向左转体90度，再抬右脚后退一步，变成低马步，左拳变掌，探身向下用双手抓住乙左小腿，向前上方提搬，目视乙右脚；乙双手抱住甲两肋不放，用膝盖抵甲裆部，相持不放，目视前下方（图32）。


图31


图32

33. 甲转身打虎　乙打虎上山

甲左脚抬起向内移步，抬右脚向前上半步，两脚碾地向左转体180度，左手上架变拳，右掌直穿乙胸腹部，目视乙胸腹；乙抬右脚向前上半步，落地后再抬左脚后退一步，右腿屈膝成右弓步，右掌变拳向上架开甲左拳，拳心向下，左拳压击甲右掌，拳心向下，目视甲（图33）。


图33


图34

34. 甲降龙伏虎　乙扑地游龙

甲抬右脚向前半步落地，再抬左脚后退一步，屈右膝成右弓步，左拳变掌下落，用右掌抓乙左掌，向身前左侧猛拉，左掌再扣住乙手腕，两手用力上抬，再用右肘尖压乙左肘，迫乙仆地，目视乙面部；乙右脚外旋，左脚抬起向前一步落地，屈右膝成左仆步，左手被甲拿住，右拳变掌仆地按于右脚外侧，目视前方（图34）。

35. 甲进步搬拦　乙倒翻太空

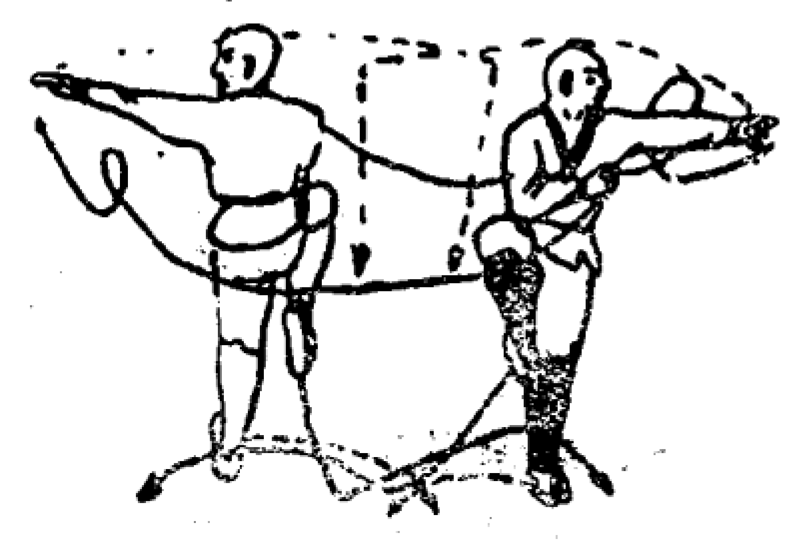
甲右脚碾地外旋，抬左脚上一步，落地后两脚碾地；向左转体90度，两手插进乙胸前，用力向外搬，掌心向下，掌指向左；乙右脚碾地起身，抬左脚随势向右转体270度，同时迅速用右掌按甲肩部，左掌收回护于左胯外侧，掌心向内，掌指向下，互相目视（图35）。

36. 甲乙单臂摘月

甲两脚碾地向左转180度，抬左脚落于右脚内侧半步，



图35



落地后速提右脚，左掌向左方穿出，掌心斜向上，掌指向左，右掌护于左肋前侧，掌心向内，掌指向左，目视左掌；乙左脚碾地外旋，提右脚成独立势，左掌向左方穿出，掌心斜向上，掌指向左，右掌护于左肋前侧，掌心向内，掌指向左，

目视左掌（图36）。

37。甲乙二郎担山

甲乙右脚同时落于身体右侧一步，并迅速向前踮跳一步落地，屈右膝成右弓步，两臂向左右侧展开成担山势，掌心向外，掌指向上，目视右掌（图37）。

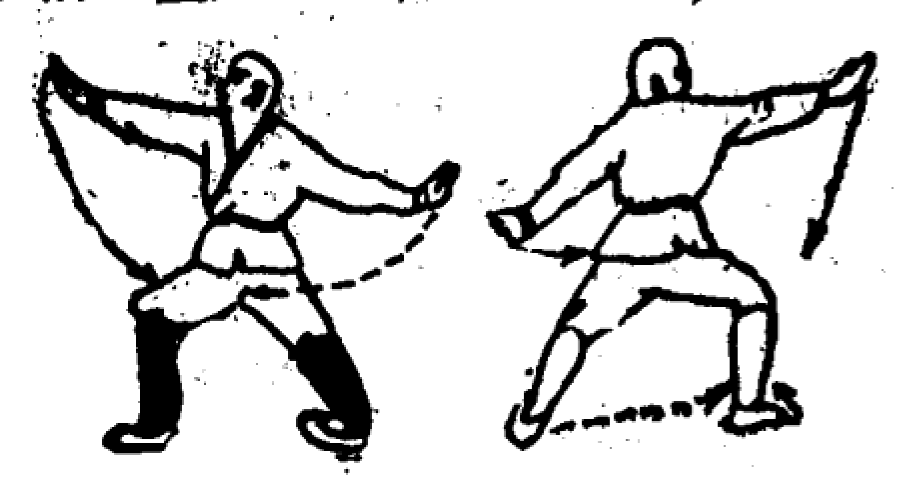


图37

38。收势

甲乙右脚碾地内旋，抬左脚向右脚并拢落地，成八字步站立，两掌同时收回，落于两胯外侧，掌心向内，掌指向下，互相目视，然后转头目视前方。

第七节 龙虎交战法

一、拳谱歌诀

少林龙虎交战拳，嵩山古刹有真传。
二人若还想对拆，各站东西面向南。
起势各自精神抖，拉开架势各争先。
我用海底去偷挑，你使单掌把门关。
我用神猴大缩身，你使老虎摇头看。

我用黄鹰来托嗉，你使懒鸡晒胯边。
我用饿虎来伸爪，你使恨夫来迟缓。
我用白鹤收身势，你使骑马冲铁拳。
我用金雕斜飞势，你使大雁展翅翻。
我用青龙去探爪，你使猛虎出架险。
我用黄龙出古洞，你使恶虎去登盘。
我用恨夫来迟缓，你使罗汉把门拦。
我用狮子大张口，你使黑虎来搜山。
我用乌龙来搅水，你使马步横云端。
我用大蟒穿松林，你使黑虎来抱肩。
我用饿虎登山势，你使单手拨云烟。
我用白蛇出古洞，你使野马弹蹄欢。
我用海底去捞月，你使马失单蹄悬。
我用上步穿肋手，你使野鸟出笼篮。
我用采罗弹踢打，你使紫燕双飞天。
我用千斤踢一腿，你用独立斩足边。
我用生擒恶老虎，你用懒汉卧床边。
我用鹞子冲天势，你用大鹏展翅翻。
我用豹子靠山势，你用黑熊扛臂膊。
我用狮子来张口，你用猿猴摘桃还。
我用怪蟒大翻身，你用紫燕双飞天。
我用老虎坐古洞，你用豹子换身边。
我用背后插一[illegible]，你用孤鸟展翅翻。
我用孙膑背蒲团，你用独脚登舟船。
我用罗汉架棚梁，你用野马奔山川。
我以走马擒敌人，你用金鸡蹬爪全。

我用单手摆旗势，你用单手摇仙幡。

我用恶虎登山势，你用青龙扬角观。

你我双方收招住，难分谁胜谁占先。

学会龙虎交战艺，永传炎黄继先贤。

二、动作图解

1．起势

甲站西头，乙站东头，位于一直线，两人都面向南约相距一步，取立正姿势站立，两臂自然下垂，五指并拢，贴于两胯外侧，掌心向内，掌指向下，目视正前方。甲抬左脚向左跨一步，落在乙右脚后侧，屈膝变成左横弓步，双掌向左侧推，欲拿乙右手；乙左脚向左滑步横跨，两腿变成马步，右掌向右穿击甲左膝，掌心向下，掌指向右，左掌变拳向上架于头上左侧，拳心向前，拳眼向右，互相目视（图1）。

2．甲海底偷桃　乙单掌封门

甲右足碾地向内旋转，向左转体90度，屈左膝成弓步；乙右脚离地向后退半步落地，抬左脚向右移半步落地，两脚碾地向右转体90度；甲伸左手抓乙裆部要害处，掌心向上，



图1

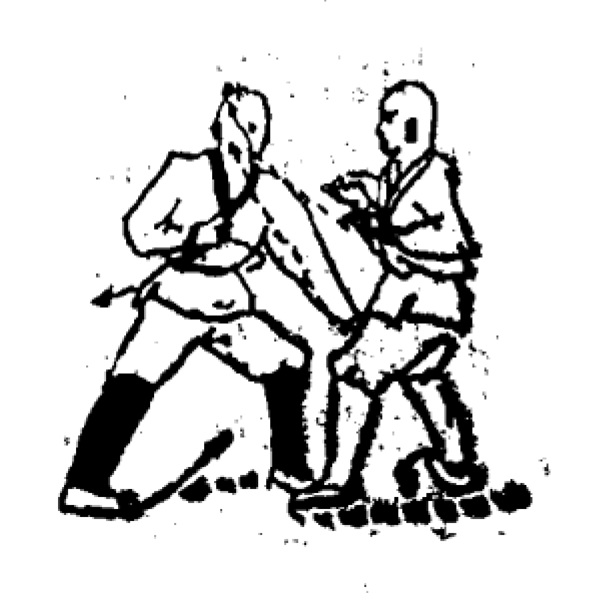


图2

掌指向前，右掌变拳，屈肘护于胸口前侧，拳心向内，拳眼向上，目视乙面部；乙左拳变掌，屈肘护于左肋前侧，掌心向前，掌指向上，右掌推击甲左肩，目视甲面部（图２）。

３．甲神猴缩身　乙老虎摇头

甲左脚后退半步落地为轴，碾地向左转体90度，抬右脚不落地，左腿屈膝下蹲，左掌收回向上护于右肩上方，掌心向右，掌指向上，防护乙来进击头部，右拳变掌护于左肋外侧下方，掌心向上，掌指向左；乙抬左脚后退一步，落地后两足碾地，使两腿向左旋，成右弓步，左掌向甲头上穿来，掌心向右，掌指向前上方，甲低头闪过，乙右掌收回护于右肋外侧，掌心向下，掌指向前，互相目视（图３）。

４．甲黄鹰托嗉　乙懒鸡晒膀

甲右脚向右侧一步落地，两脚碾地向右转体90度，右腿屈膝变成右弓步，右掌向乙下颌托击，左掌封住乙右肘尖，目视乙面部；乙左脚碾地内旋，膝微弯，抬右腿，脚尖上挑，身体向后仰，右掌由后向前穿击甲右肋，掌心向下，掌指向前，左掌抓托甲右肘尖，掌心向上，掌指向前，目视甲右手臂和面部（图４）。



图3

图4

5．甲饿虎伸爪　乙恨夫来迟

甲左脚滑地略向前移步，两足跟提起，脚尖点地变成虚步，右掌向前穿击被乙格开，再迅速出左掌抓打乙右耳部，掌心向右，掌指向前，目视乙面部；乙左脚向后滑地移半步，右脚向前方移大半步落地，脚尖点地成为右虚步，右掌收回向外拨甲右掌，掌心向左，掌指向前，左掌收回护于胸前，掌心向右，掌指斜向前，目视甲面部和两臂（图5）。

6．甲白鹤收身　乙骑马冲拳

乙右足跟落地，两腿屈膝变成马步，右掌变拳冲击甲右肋下侧，拳心斜向下，左掌变拳护于胸前，拳心向内，拳眼向上，目视甲肋部；甲左脚跟落地站稳，右腿提起，脚尖绷直下垂，左掌收回，推按乙右肩，掌心向下，掌指向前，右掌收回，向下压乙右小臂，同时防乙左拳进攻，目视乙面部（图6）。

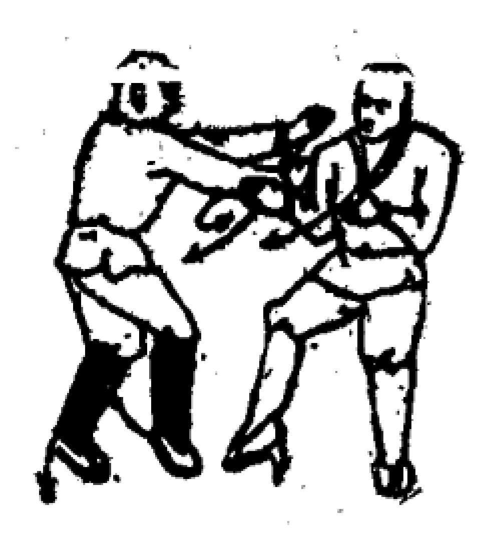


图5



图6

7．甲金雕斜飞　乙大雁展翅

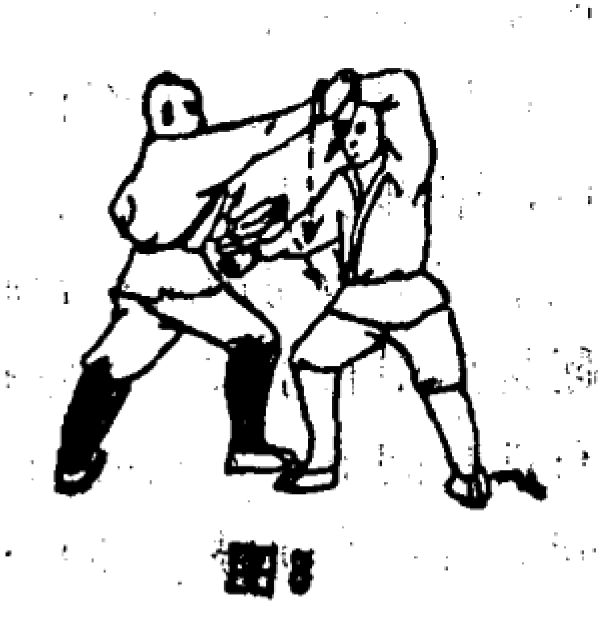
甲右脚向前落在乙右脚内侧，两脚碾地向左转体90度，左腿屈膝变成左弓步，右掌穿击乙腹部，掌心向前，掌指向右，左掌向外展，置于左上侧，掌心向前，掌指向上，目视

乙面部和两掌；乙抬右脚后退半步落地屈膝，再抬左脚向前一步，脚尖点地，变成左虚步，两拳变掌，左掌向甲肩右侧劈击，劈丢甲穿来的右臂以闪开甲右掌的进攻，掌心向右，掌指斜向前；右掌向外展，置于头上右后测，掌心向上，掌指斜向后，目视甲面部和左掌（图7）。

8．甲青龙探爪　乙猛虎出架

甲右脚跟和左脚尖碾地向右转90度，屈右腿成右弓步，右掌抓乙头部，掌心向下，掌指向前，左掌护于左肋前侧，掌心向下，掌指向前，目视乙头部；乙抬左脚后退一步落地，右脚碾地内旋，屈右腿变成右弓步，右掌由后上方向前下方穿击甲右腹部，掌心向左，掌指斜向前，右掌向上架，置于头上前侧，掌心向前，掌指向右，目视甲腹部（图8），


图7


图8

9．甲黄龙出洞　乙恶虎蹬盘

甲左掌向下拨开乙右掌，掌心向下，掌指向前下方，右掌向后拉，顺势再抓乙面部，目视乙面部；乙左脚跟向外碾旋成右弓步，头向后收闪开甲右掌，左掌由上向下护于胸前，掌心向下，掌指斜向前，右掌直臂被甲拨向右前方，掌心向下，掌指向前，目视甲两掌和面部（图9）。

10．甲恨夫来迟　乙罗汉把门



图9



图10

甲抬左脚向前移少半步落于右脚后，屈膝下蹲成右虚步，右掌下劈，掌心向左，掌指向前，左掌微向上穿击，掌心向右，掌指向前，两掌在胸前防护，目视乙面部；乙两脚向前踮跳半步，两腿屈膝成马步，两掌变成拳，屈肘护于肋外侧，两拳心向内斜相对，左拳略向内扣护于胸前左侧，两拳眼向上，目视甲双掌（图10）。

11．甲狮子张口　乙黑虎搜山

乙左脚碾地向内旋，屈膝下蹲变成左虚步，两拳变掌，右掌翻腕抓甲右手腕，左掌抓托甲右肘后侧，向身体右侧拉，右掌心向下，左掌心向上，目视甲面部；甲两脚不动，身体向下沉，右手被乙抓拿，掌心向下，掌指向前，左掌向

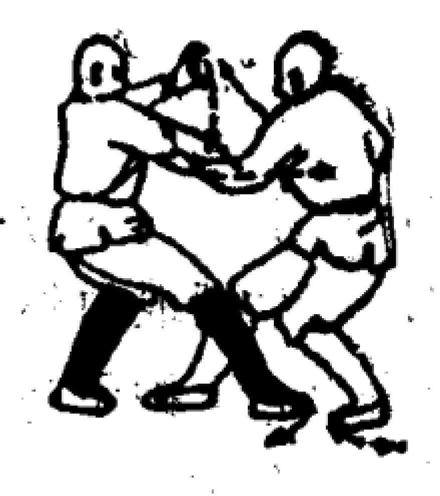


图11



图12

乙头前抓来，掌心向前，掌指斜向下，目视乙头面（图11）。

12. 甲乌龙搅水 乙马步横云

甲右脚尖向外旋，右手向回拉，左掌拍击乙右小臂，解脱右掌，并顺势抓住乙右小臂，右掌向上撩击，掌心斜向后，掌指斜向上，目视乙面部；乙左脚外旋，变成马步，右掌被甲拉向前方，掌心向下，掌指向前，左掌收回护于胸前，掌心向右，掌指向前，目视甲右掌和面部（图12）。

13. 甲大蟒穿林 乙黑虎抱肩

甲右脚略向外旋，抬左脚向前方一步落地后，屈膝成左弓步，左手向前直臂推击，迫使乙右掌向后收，右掌护于胸前上侧，掌心向左，掌指向上，目视乙面部；乙右脚抬起后退落于左脚后一步，左脚内旋，屈膝成左弓步，右掌屈肘护于右肋前方，掌心向下，掌指斜向前，左掌护于胸前下方，掌心向下，掌指斜向前，目视甲面部（图13）。

14. 甲饿虎登山 乙单手拨云

甲两脚原地不动，左弓步不变，右掌由后向前抓击乙头部，掌心向下，掌指向前，左掌收回护于左肋外侧，掌指向上，目视乙面部（图14）。上动不停，乙左脚向后移半步，

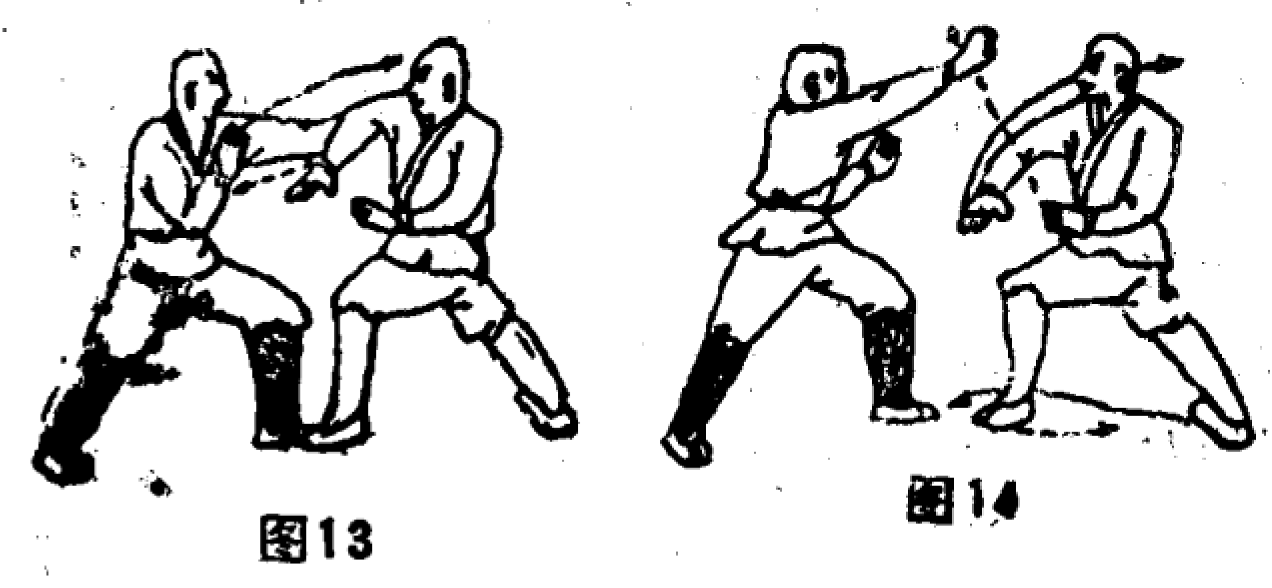


图13 图14

屈膝微蹲，抬右脚向前上一步，脚尖点地成右虚步，左掌由

下向上迎击甲右掌，掌心向下，掌指斜向上，与甲右手相碰，右掌向上护于右肩上部，掌心向内，掌指向后，目视甲面部（图15）。

15. 甲白蛇出洞 乙野马弹蹄

甲左脚碾地内旋，左弓步不变，右掌再向上欲拿乙手梢，掌心向左，掌指斜向上，左掌护于左肋外侧，掌心向下，掌指向前，目视乙来腿；乙抬右腿踹甲腹部，向左转体90度，右手抓甲右小臂，左掌变拳收回护于左肋前上侧，拳心向前，目视甲右掌和面部（图16）。

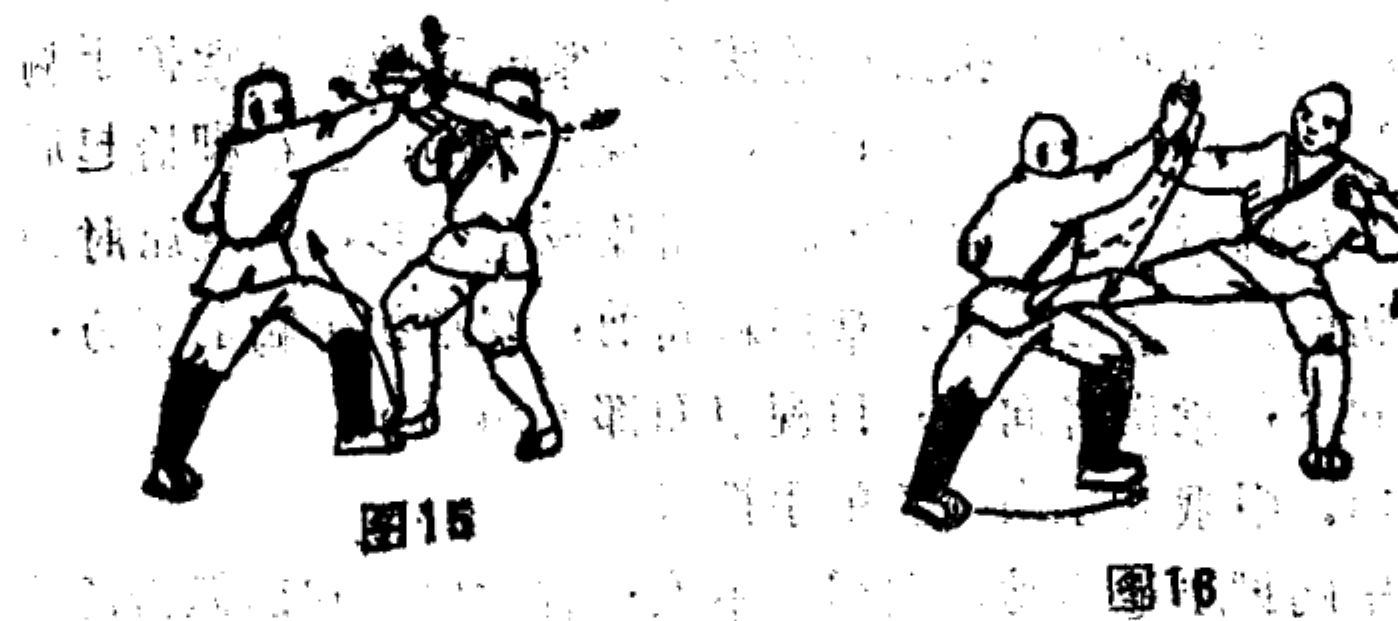


图15

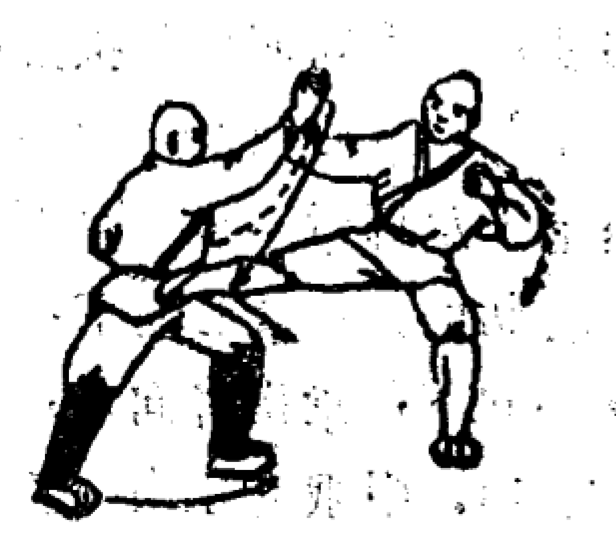


图16

16. 甲海底捞月 乙马失前蹄

甲抬右脚向前与左脚并步，屈膝下蹲成蹲步，右手抓住乙右踝向内拧转，左手同时向前猛推，目视甲右腿；乙见势右腿落地，右掌向前上方拨击甲左手，掌心向外，掌指斜向下，左拳由左前方下落于左侧下方，拳心向后，拳眼向内，目视甲面部（图17）。

17. 甲上步穿肋 乙野雀出笼

甲抬左脚上前一步，脚尖点地变成左虚步，两掌向乙右肋下穿击，掌心向下，掌指向前，目视乙右肋；乙左脚抬起尽力向上提，身体同时向左倾避开甲双掌的推击，左拳变

掌，两臂屈肘展开，两掌护于头部两侧，掌心向前，掌指斜向右，目视甲面部（图18）。

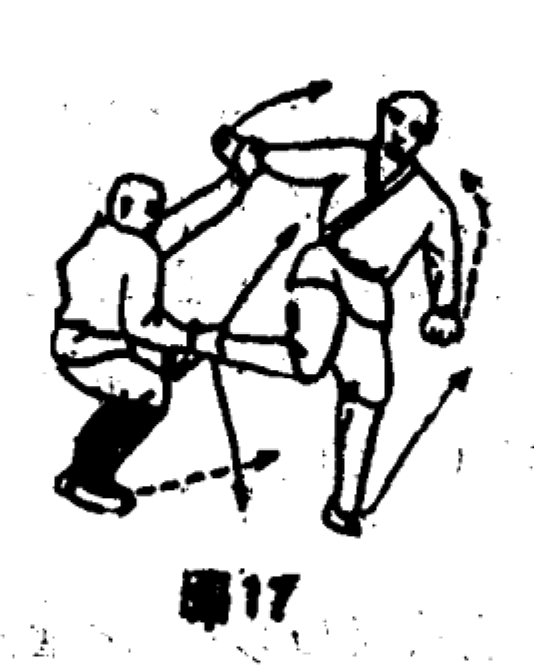


图17



图18

18．甲采罗弹踢　乙紫燕双飞

甲抬左脚后退半步屈膝，左足抬起向前踢乙腹部左侧，左掌伸直向外拨乙左肘部，右掌护于右肋侧，掌心向内，掌指向前，目视乙全身；乙抬右足向前跃起，当全身腾空时，向左转体180度，两脚落地成马步，两掌向两侧展开，掌心向上，掌指斜向后，目视前上方（图19）。

19．甲手[illegible]　乙独立斩足

甲左掌收回护于右腿上侧，掌心向下，掌指向前，右掌翻腕掌心向上，掌指向前；乙右脚内旋，[illegible]左腿成右独[illegible]



图19



图20

势，左掌由上向下封拍甲右脚面，右掌向下落于右肋外侧防护，掌心向下，掌指向前，目视甲右腿（图20）。

20．甲生擒恶虎　乙懒汉卧床

甲右腿在左前方落地，再抬左脚向前上一步落地，两足碾地同时向右转体90度，两腿变成右横弓步，伸左掌抱乙腹部，再伸右掌搬乙右下颌，向右侧猛搬，将乙拿起，目视乙腹部；乙身体向右翻转90度，两脚抬起向左伸直，两掌外展，右掌心向前，掌指向右，目视甲头部（图21）。

21．甲鹞子钻天　乙大鹏展翅

乙被甲擒住向后倒翻270度，落地站成马步，两掌向两侧展开，掌心向前，掌指斜向上，目视甲面部；甲两脚跳起向右转体90度，前后换步变成左虚步，右掌向乙右肘外侧拨



图21



图22

架并上穿，掌心向前，掌指向上，左掌护于胸前，掌心向前，掌指向上，目视乙面部（图22）。

22．甲豹子靠山　乙黑熊扛膊

乙抬右脚向甲右脚前落地，屈膝成右弓步，右掌收回护于右肋外侧，掌心向内，掌指向上，左掌收回护于头前左侧，掌心向前，掌指向上，用右肩向甲胸部撞击；甲两脚不

动，右掌收回抓住乙右手腕，左手抓住乙右上臂用力猛推，同时右肩一抖抵住乙靠击，俩人相持不让，互相目视（图23）。

23. 甲狮子张口　乙猿猴摘桃

乙右脚向后拉半步，两脚碾地向右转，成右虚步，用左掌穿击甲头部，掌心向上，掌指斜向前，右掌收回置于右肋



图23



图24

前侧，掌心向上，掌指斜向前；甲左掌向上穿格开乙左掌，掌心向前，掌指向上，再用右掌推击乙左肋部，掌心向前，掌指向上，互相目视（图24）。

24. 甲怪蟒翻身　乙紫燕双飞

甲两脚碾地向右转体90体，右腿屈膝成右横弓步，右掌护于右肋外侧，掌心向下，掌指向前，左掌下落横击乙左肋，掌心向下，掌指向前；乙两脚碾地左旋，收腹含胸避开甲左掌，双掌收回展于头上两侧，掌心向左，掌指斜向上，互相目视（图25）。

25. 甲老虎坐洞　乙豹子挨身

乙双足跳起落在甲身后，向左转体90度，屈膝成马步，双手抱住甲腹部不放；甲双手扣住乙双手不松，互相争持，同时甲右脚内旋，重心前移，变成马步，双方目视左前方

（图26）。

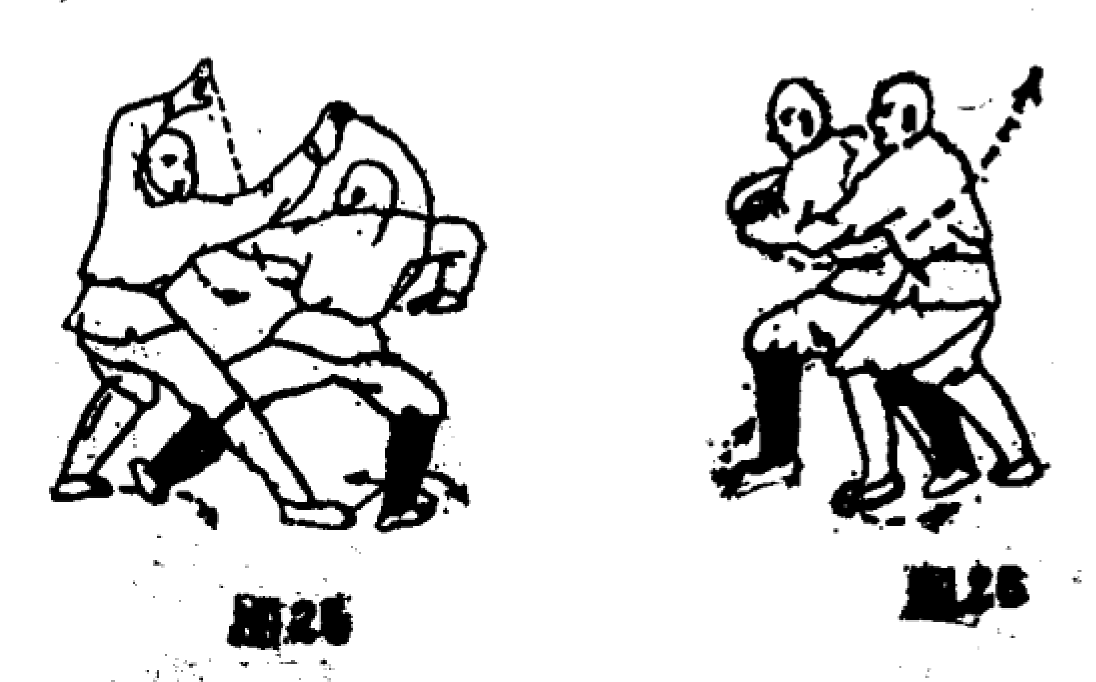


图25　　图26

26．甲背后插刀　乙孤鸟展翅

甲左脚向内碾地，右脚提起，右肘尖向后猛击乙右肩，左手抓住乙右手腕向上掀；乙顺势向后滑，同时右脚提起，身体倾斜，左掌向上展于身后左侧，掌心向后，掌指斜向上，互相目视（图27）。

27．甲孙膑背团　乙独脚登舟



图27



图28

甲右脚落地，两足碾地向左转体90度，左腿屈膝成左弓步，左手收回向身后抓住乙右脚面，向上搬提，右掌上穿于右侧上方，掌心向后，掌指向上，目视左前方；乙右脚碾地向左转体90度，左手由后向下抓住甲左臂，右掌伸向甲头后

上方，掌心向右，掌指斜向上，目视甲左掌（图28）。

28．甲罗汉棚梁　乙野蟒奔川

乙右脚落地，左脚跟外旋，屈右膝成右弓步，左掌速向甲头上穿击，掌心向右，掌指斜向上，右掌收回护于右肋前侧，掌心向前，掌指向上，目视甲头部；甲两足跟离地，足尖碾地向右转体180度，屈左膝，变成右虚步，两掌随身体转的同时，屈肘架于胸前，高与耳平，两掌心向下，掌指相搭，左手在上，右手在下，迎架乙左肘部，目视乙面部（图29）。





29．甲走马前敌　乙金鸡蹬爪

甲抬左脚向前上一步，两足碾地身体向右转90度，两腿屈膝成马步，右掌展于右侧，掌心向前，左掌由后向前再向左，抓住乙大腿左侧，肘尖用力击压乙腹部，目视乙右腿；乙则左脚向内移步，身体向后仰，抬右腿，左掌展向身后，掌心向后，掌指向下，右掌护于右肩前，掌心斜向上，掌指斜向后，目视甲头部（图30）。

30．甲单手摆旗　乙单手举幡

甲左臂用力，肩部向左侧猛抖，将乙向左侧掷出，右脚

向右侧移步，左脚在左侧抬起向内侧收回，两脚成高横弓步，左掌向左侧上方拨打乙右掌，掌心向下，掌指向前，右掌屈肘护于头右侧，掌心向前，掌指向上，目视乙头和右掌；乙被掷出后两脚前后落地，成左高弓步，右掌向前穿击，掌心向前，掌指斜向上，左掌护于左胸外侧，掌心向前，掌指向上，目视甲头和左掌（图31）。

31．甲恶虎登山　乙青龙扬角

甲右脚向右移步，两脚碾地向左转体90度，成左弓步，左掌收回胸前，掌心向下，掌指向前，右掌由后向前抓击乙右肘弯，掌心向下，掌指向前，目视乙头面；乙抬右脚踢甲左膝盖，左脚内旋，右掌心向前，掌指斜向上，向甲头部抓



图31



图32

来，左掌屈肘护于胸前，掌心向下，掌指斜向前，目视甲头面和两掌（图32）。

32．收势

甲左脚向后抬与右脚并步，向左体转90度，乙右脚收回与左脚并步，两脚碾地向左转体90度，双方成立正姿势，两掌各自收回，置于两腿外侧，掌心向内，五指并拢，目视正前方。

第八节　摔打四十法

一、拳谱歌诀

二人摔打逞刚强，龙争虎斗不相让。
起势站立分上下，罗汉担柴门户敞。
这边豹子穿林势，那边白虎拦路旁。
我用骑马射月技，你使恶虎扑小羊。
我用回马单刺枪，你使顺手来牵羊。
我用野马去弹蹄，你用骑马拜佛王。
我使开山劈石力，你用老猿攀技上。
我使金刚劈树岔，罗汉挎篮你用上。
我用力劈华山势，你用单手拨云防。
我使闪身挂瓶技，黄忠拉弓你逞强。
踮步横云我用出，你用骑马观风光。
我用马步坐木桩，金刚抱树你用上。
我用飞身放剪腿，你使闪身避险方。
我用罗汉下扫趟，你用金蟾扑地忙。
我用仙人摘瓜果，你使罗汉拜月亮。
我用狮子大张口，转身撩袍你用强。
我用退步诱敌势，你用敬德挥鞭忙。
我使踮步托枪势，你用走马活肋方。
我仆地游龙刚使，你罗汉伏虎即出。
湘子挎篮我用巧，罗汉抱柱你用上。
我用转身去抛球，你用转身来卡仓。

我使弓步去进拐，你用肘角来相迎。

我用罗汉来打虎，你用斜飞赛大鹏。

我用近身靠打势，你用狮子大搬桩。

我用拔营退兵计，你用紧守把门封。

我使三次退兵计，你使担山来进攻。

我用罗汉来钻井，井下投石你使能。

我用金刚挂玉瓶，乌龙盘柱你用功。

甩手丢尸我使过，你使金童倒玉瓶。

仁贵射箭我刚用，大鹏展翅你用忙。

我用翊胥擒猛虎，你用仆地游龙桩。

我用扑地打老虎，金豹回头你用强。

我使泰山来压顶，你使孙膑背团法。

我用双手推碑势，转身冲营你来忙。

我用单手推斜月，单手撕云你来防。

退步选客我急使，你用大雁落山乡。

我用老猿攀枝技，二郎担山你用上。

大虎抱头我急使，你用猛虎出架忙。

我用二郎担山法，拗步单鞭你再出。

二人摔打各献技，收势归原互谦让。

此少室摔打四十法系紧娜罗王所传，普便，道时、庆志、同随、玄魁、祖月、清伦、真珠等得其真传，并传给后人。湛举、湛可、淳念，淳希、贞恒、贞秋、贞喜等众僧又将这一绝技续传至今。

二、动作图解

1．起势

甲面南站在西侧，乙面北站在东侧，相距一步，取立正

姿势站在一条线上，身胸挺直，两臂自然下垂，掌心向内，掌指向下，目视前方（图1）。

2．甲乙罗汉担柴

甲乙双脚碾地向左转体90度，左脚向后退一步，右腿屈膝，左腿蹬直成右弓步，同时右掌各向前推成立掌，掌心向前，掌指向上，甲乙两掌相对，相距约30厘米，左掌变成勾手，向身后左侧方甩击，指尖向上，目视对方右掌（图2）。

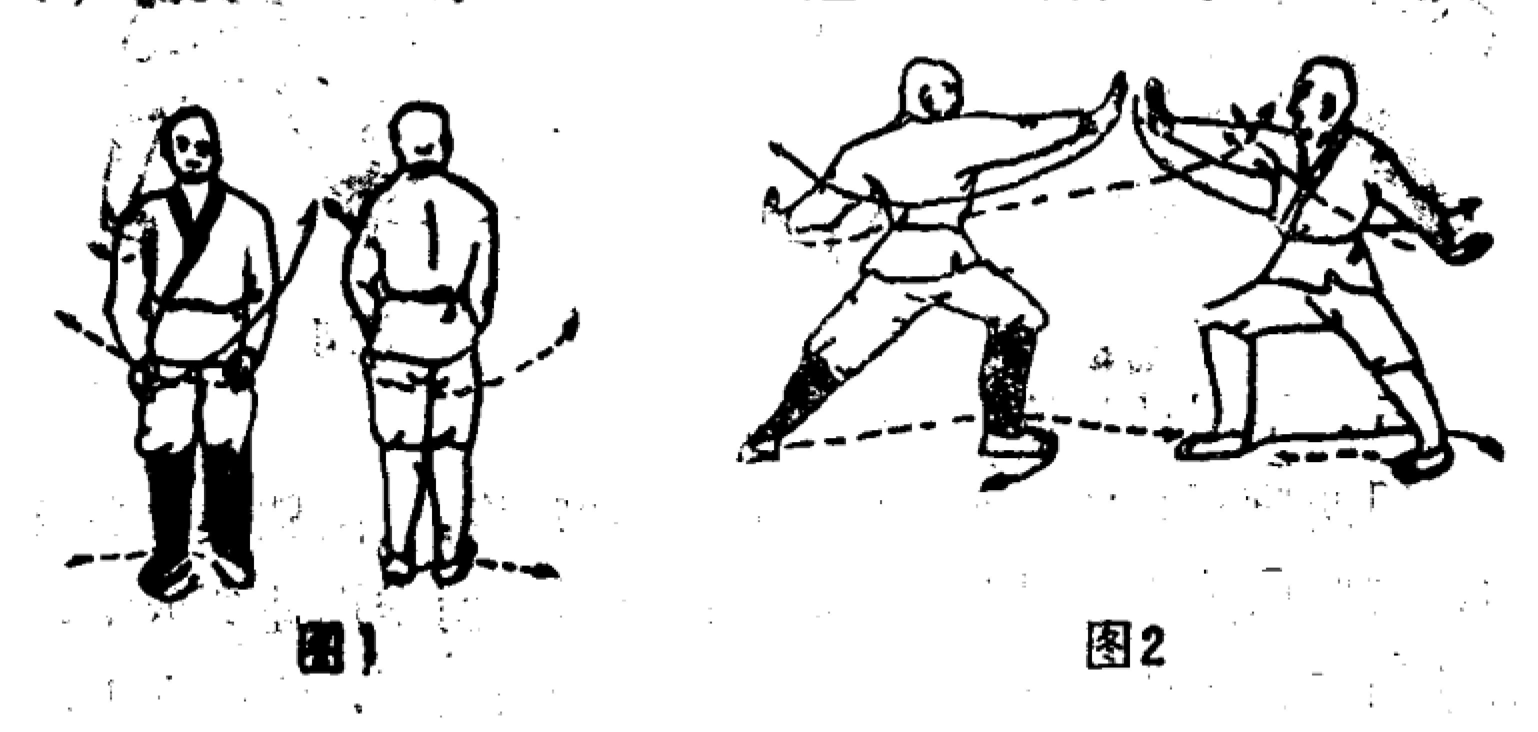


图1　　图2

3．甲豹子穿林　乙白虎拦路

甲抬左脚向前一步落地，右脚碾地外转，左腿屈膝，右腿蹬直成左弓步，同时左勾手变拳，由后方向前冲击乙方面门，拳心向下，右掌变拳，由前向后甩击，置于身后右侧，拳心向上，目视乙方；乙抬左脚向前半步落在右脚后内侧，然后迅速抬右脚后退落在左脚后一步，左腿屈膝，右腿伸直成左弓步，同时左勾手变拳由后向前上方拨甲左拳，右掌变拳向后甩击，置于身后右侧，拳心向上，目视甲左拳（图3）。

4．甲骑马射月　乙恶虎扑食

甲两脚碾地向右转体90度，两腿屈膝成马步，左拳下落

翻腕冲击乙肋左侧，右拳收回置于右膝上方，拳心向下，目视前方；乙抬右脚向前上一步落在甲左脚外侧，右腿屈膝，左腿蹬直成右弓步，左拳变掌抓住甲左手，握紧拧转，右拳也变掌，由后向前抓击甲头后侧，目视甲头部（图4）。

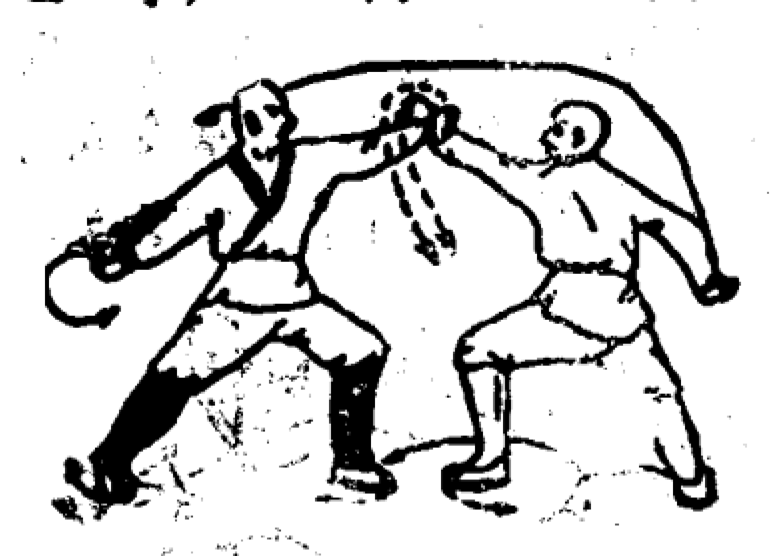


图3

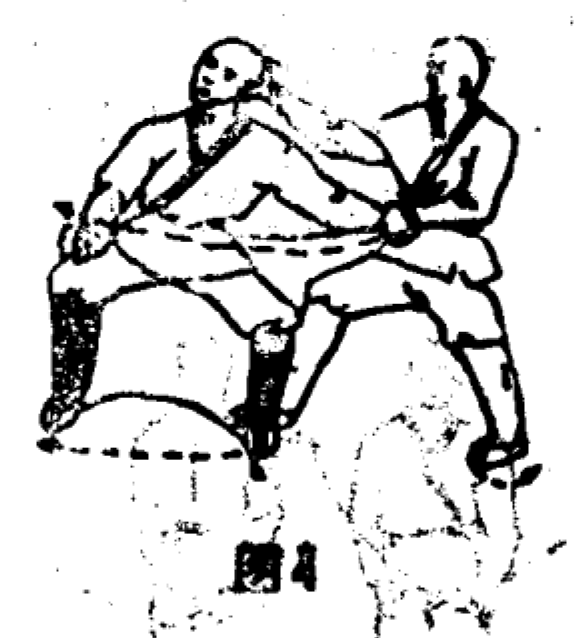


图4

5．甲向马单枪　乙顺手牵羊

甲两脚同时跃起在空中向右旋转270度，两腿[illegible]后落地，右腿屈膝成右弓步，在转体的同时，两拳迅速变成掌，右掌插向乙胸部，左掌向后撩，置于身后左侧，掌心向上，掌指斜向后，目视右掌；乙重心后移，两脚碾地向左转体90度，左腿屈膝成横弓步，右掌收回，左掌放开甲左手，迅速收回压住甲右手腕，右掌也抓住甲右手腕部，两手用力向后牵拉，目视甲（图5）。

6．甲野马弹蹄　乙骑马拜佛

甲抬左脚踢乙裆部，右腿屈膝支撑，左掌变拳，由身后向前下方栽击护裆，拳心向右，右掌由前方抽回变拳，向上架于头上前方，拳心向左，目视乙；乙两脚迅速碾地向右转体90度，提右脚向后落在左脚后一步，两腿微屈成马步，两掌同时松开甲手，双手屈肘上拱于面前，两掌心相对，掌指向上，目视甲（图6）。

7．甲开山劈石　乙老猿攀枝

甲左脚上前一步落地屈膝成左弓步，右拳用力砸向乙头部，左拳护于裆前，拳心向内，右拳心向左，目视乙；乙左脚抬起向后退一步，落在右脚后方，右腿屈膝左腿蹬直成右弓步，右手翻腕向上抓住甲右手腕，用力握紧，左手变拳甩



图5



图6

于身后左侧，拳心向内，目视甲（图7）。

8．甲金刚劈树　乙罗汉挎篮

甲弓步不变迅速用左拳由下向上再向前下方劈挂乙右手腕，同时屈肘下压，拳心向外，右拳抽回，置于身体右后侧，目视乙；乙左脚碾地向外旋转，顺势向左转体180度，两腿屈膝成马步，右拳屈腕内勾，勾住甲左手腕，左拳内收护于左肋下侧，目视甲（图8）。



图7

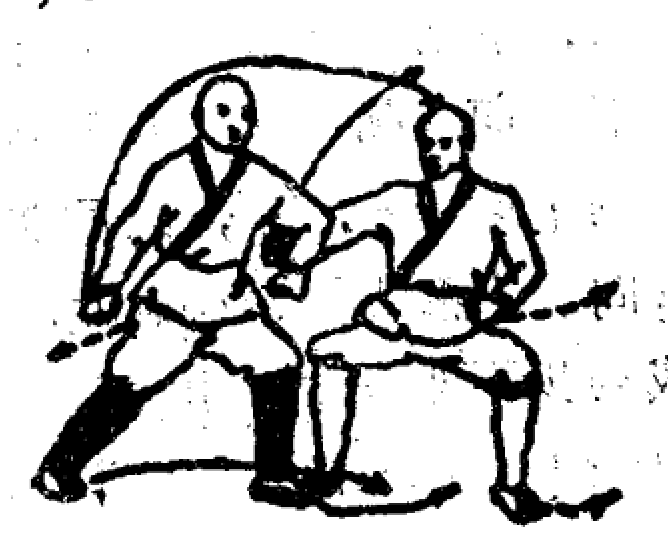


图8

9．甲力劈华山　乙单手拨云

甲抬右脚向前上一步落在左脚前，屈膝成右弓步，右拳由后向上再向前下方砸击乙头部，左拳收回置于左后侧，两拳心斜向左，目视右拳；乙两脚离地向左移步，右腿屈膝成右横弓步，同时右拳由右向上拨架甲右腕部，左拳向左侧甩撩，拳心向后，目视右拳（图9）。

10．甲闪身挂瓶　乙黄忠拉弓

甲两脚原地不动，在身体重心后移的同时向后微闪身，右拳由前方向后勾，拳心向左，左拳微上提置于身后左侧，拳心向左，目视乙；乙两腿屈膝成马步，右拳由右上侧向下落，并迅速冲击甲右肋，左拳收抱于左肋下侧，两拳心向下，目视右拳（图10）。

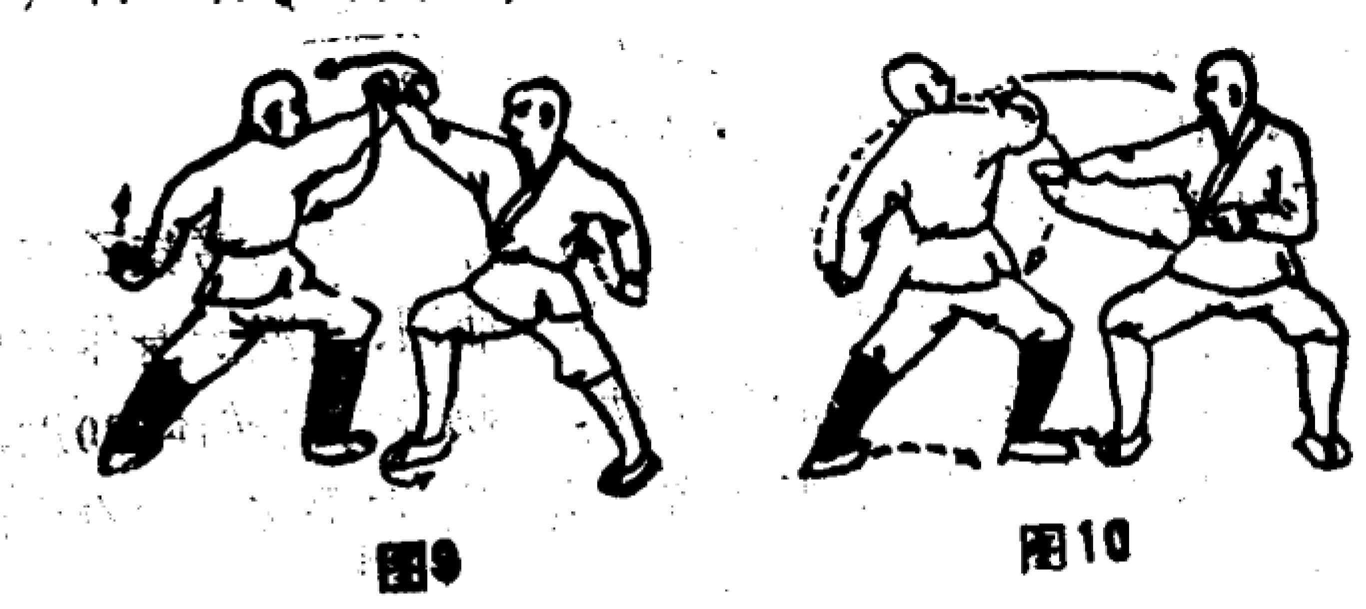


图9　　图10

11．甲踮步攒云　乙骑马观风

甲向前踮跳一步，两腿仍成右弓步，同时左拳由后向上再向前上劈击乙右拳，然后摆于身后左侧，拳心向左，右拳直臂向乙头砸去，拳心向左，拳眼斜向上，目视右拳；乙两腿成马步不变，右拳由右侧收回抱于腰间，两拳心向内，拳眼斜向上，头部略仰，目视甲方来拳（图11）。

12．甲马步坐桩　乙金刚抱树

甲两脚原地不动，两腿屈膝下蹲成马步，两拳变掌，左掌收于左肋前侧，掌心向右，掌指斜向上，右掌由上向下劈击乙臂部，目视右掌；乙双足起跳向右侧移身并旋转270度，两足落于甲方身后，右腿屈成横弓步，两拳变掌，屈肘插进甲方两肋外侧，抱住甲，目视甲头部（图12）。

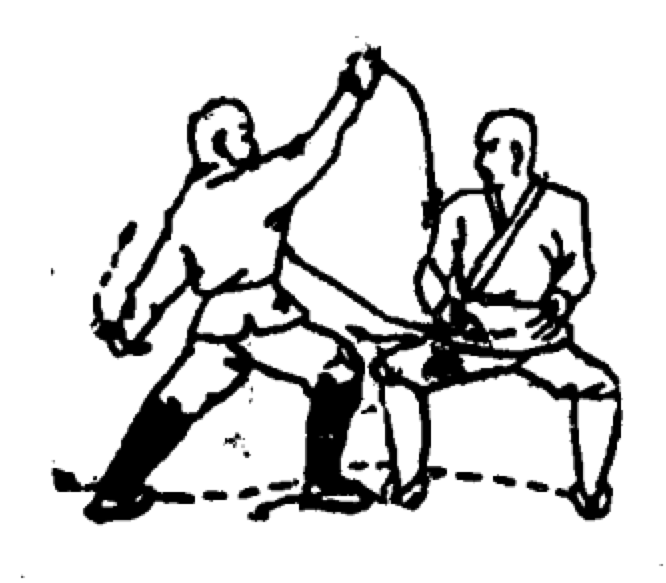


图11



图12

13．甲飞身放剪　乙闪身避险

甲抬左脚向后移半步落地，迅即起右脚向左后侧勾并击打乙右腿，同时两胯向后侧卧地，两掌同时由前向后仆地，掌心向下，掌指向左，目视乙；乙双足向前踮跳落地后，左脚迅速碾地带动身体左转90度，右腿屈膝成右弓步，闪开甲勾剪腿并向右后撤身，左掌向下撩于左下方，掌心向前，掌指斜向下，右掌护于右胯后侧，掌心向内，掌指向下，目视甲（图13）。

14．甲罗汉扫趟　乙金蟾仆地

甲左腿屈膝收回迅速起身，右脚抬起向右向下再向左侧扫击乙左小腿，体左转90度，左腿屈膝全蹲，右脚尖点地，两掌收回护于两膝前部，右掌心向内，掌指向下，左掌心向前，掌指斜向上，目视乙；乙两脚尖向内碾地，左脚跟提

起，右腿屈膝全蹲，同时两掌向前仆地，掌心向下，掌指向前，回头目视甲（图14）。

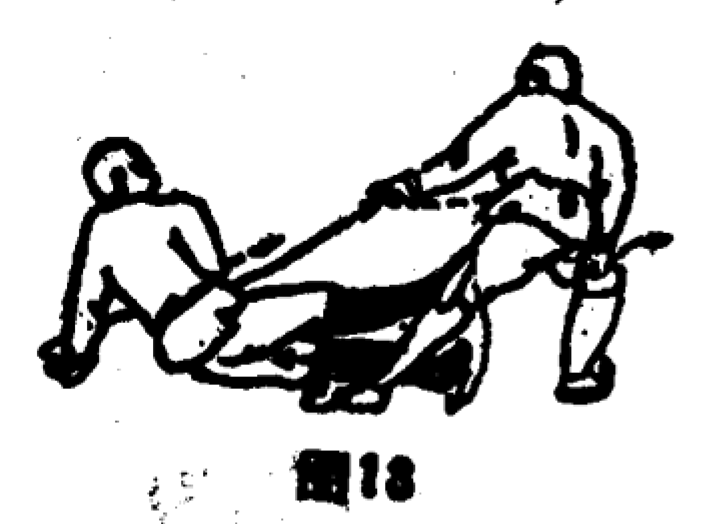

图13


图14

15. 甲仙人摘瓜　乙罗汉拜月

甲起身同时向右转体90度，抬左脚踢乙右腿，右腿独立，同时速出右手抓住乙头部向右搬拉，左掌按住乙左肩用力后拉，目视乙；乙双足踮跳，向右转体90度，双足落地屈膝成马步，两掌在胸前，右掌在上，左掌在下，右掌心向左，掌指向上，左掌心向右，掌指斜向下，目视前上方（图15）。

16. 甲狮子张口　乙转身撩袍

甲左脚在体前落地，挡住乙左脚后退之路，右腿屈膝成左虚步，身体向后坐，左手向身前下拉，欲拉倒乙，然后屈肘，拳心向右，护于身前，右掌变拳，架于头上右侧前方，拳心向上，目视乙；乙右脚前移，左脚碾地外旋，速向左侧转体90度，屈膝成马步，左掌向身体左侧猛力穿击，直穿甲腹部，右掌向上穿于右侧上方，掌心向右，掌指向上，目视甲（图16）。

17. 甲退步诱敌　乙敬德挥鞭

甲抬左脚后退落于右脚后侧一步，右腿屈膝成右弓步，右拳同时由上向后再向下划弧，然后再向前上方挑击，拳心向左，拳眼向上，左拳变勾手由前上再向后甩，勾于身后左

侧，勾尖向上，目视乙；乙两脚碾地，向右转体90度，左腿

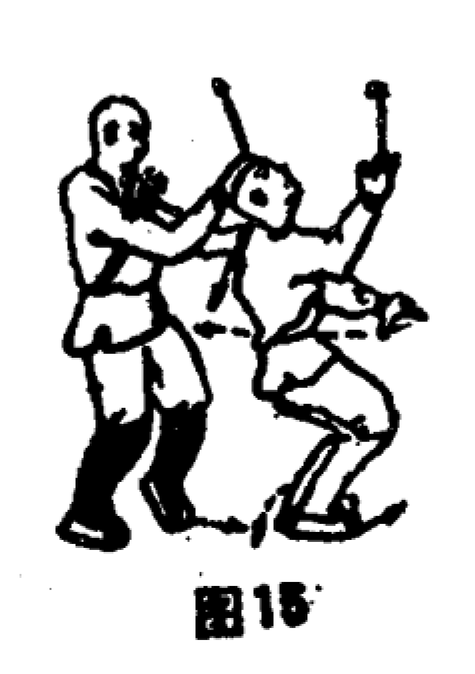


图15



图16

屈膝成左弓步，两掌变拳，左拳向上用手背击打甲头部，拳心向右，拳眼向上，右拳摆于身后右侧，拳心向下，目视左拳（图17）。

18. 甲踮步托枪　乙走马活肋

甲双脚向前踮跳半步，落地屈膝成右弓步，右拳直冲乙方左肋部，左勾手变拳收于左胯外侧，两拳心斜向后，目视乙；乙双足向前踮跳半步，落地屈膝成左弓步，两拳同时迅速变掌，右掌由后向前抓住甲右手腕，左掌由上向前下方插入甲右腋下向前抱住甲，目视甲头部（图18）。

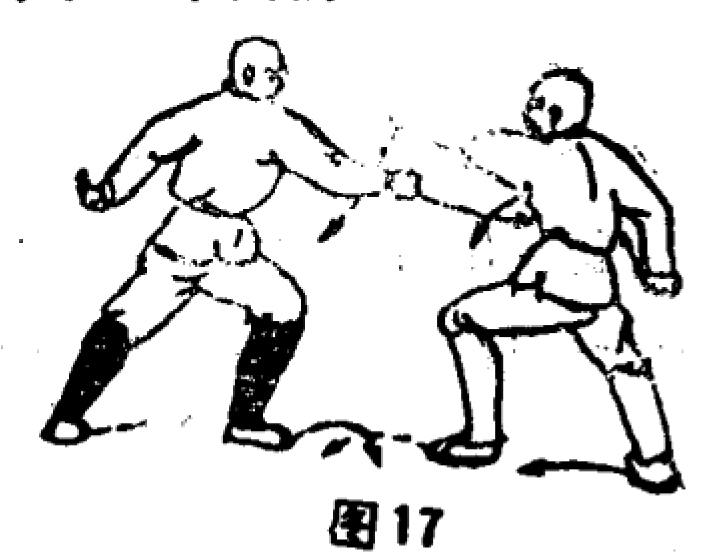


图17

图18

19. 甲仆地游龙　乙罗汉伏虎

甲两脚碾地上体向前猛挤，右腿屈膝全蹲成左后仆步，

右肘向乙猛揣，左掌向左侧仆地，目视前下方；乙两脚碾地向右转90度，右腿屈膝成右横弓步，左掌由左向右收回再向下压甲右臂，右掌抓甲右手腕向右侧猛拉，目视甲（图19）。

20．甲湘子挎篮　乙罗汉抱柱

甲左脚外旋起身，屈膝成右弓步，右拳挎挑乙左臂，左掌撑地收回，护于右肋前侧，掌心向右，掌指向上，目视乙；乙左脚碾地成左弓步，左掌再穿进甲右腋下抱住甲往左拉，右掌护于左肋前，掌心向左，掌指向上，目视甲（图20）。



图19



图20

21．甲转身抛球　乙转身卡仓

甲两脚碾地向左转体180度，左腿向后退置于右脚后一步，落地伸直，右腿屈膝成右弓步，同时在转体的变化动作中，右掌勾住乙左臂，由右向左旋转猛抛，左掌后摆于身后左下方，掌心向后，掌指向下，目视乙；乙左脚碾地，右脚抬起，身体随甲向左转270度，右腿在体后落地蹬直，左腿屈膝成左弓步，左掌仍抱住甲后腰，右掌向甲右胸侧推击，目视甲（图21）。

22．甲弓步进拐　乙肘角相迎

甲右脚踏稳，弓步不变，左掌收回胸前推乙右手腕部，右臂收回用肘顶击乙左胸侧，目视乙；乙左脚略向后移屈膝

成左弓步，右掌收回抓住右手腕，左掌收回格开甲左手，并用左肘抵抗甲右肘，目视甲（图22）。

23．甲罗汉打虎　乙大鹏斜飞

甲两脚跃起前后换步，左腿屈膝成左弓步，左掌变拳向乙头部冲击，拳心向下，右掌翻腕脱出，直推乙胸部，掌心向前，掌指向上，目视乙；乙两脚踮跳前后换步，右腿屈膝成右弓步，闪开甲右掌，乙右掌直臂向上由右向左拨打甲左

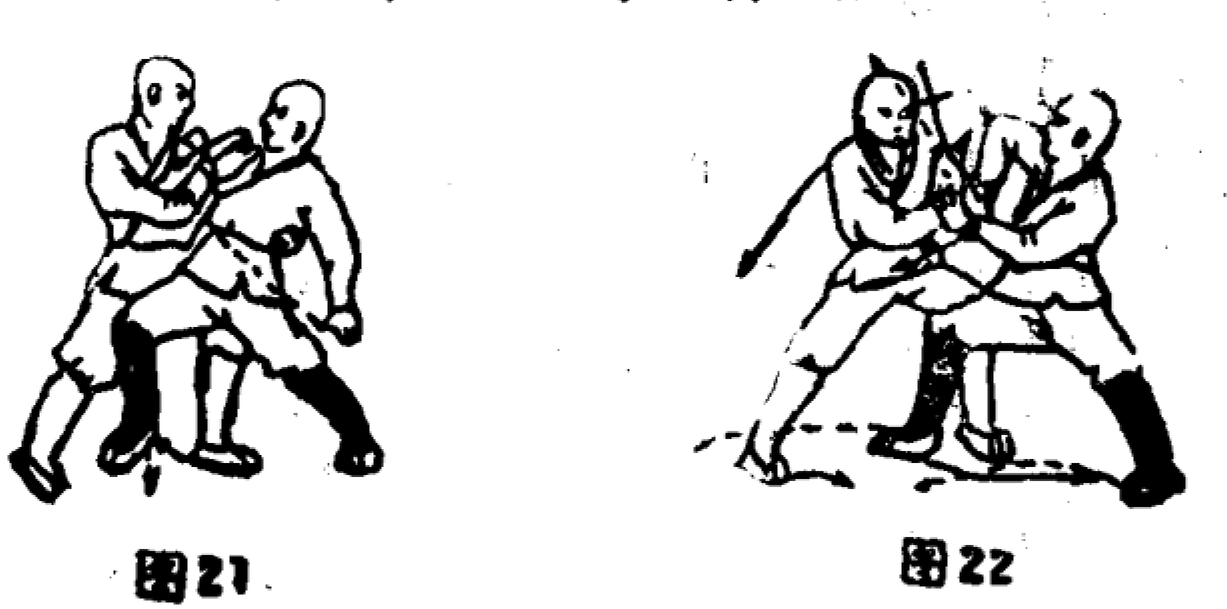


图21　图22

腕部，左掌变勾手甩于身后左侧，指尖向上，目视甲头面（图23）。

24．甲近身靠打　乙狮子搬桩

甲双足向前踮跳半步，左脚落在乙右脚后内侧绊住乙右腿，同时变成横马步，左拳由上向前横击乙胸部，右掌向后



图23



图24

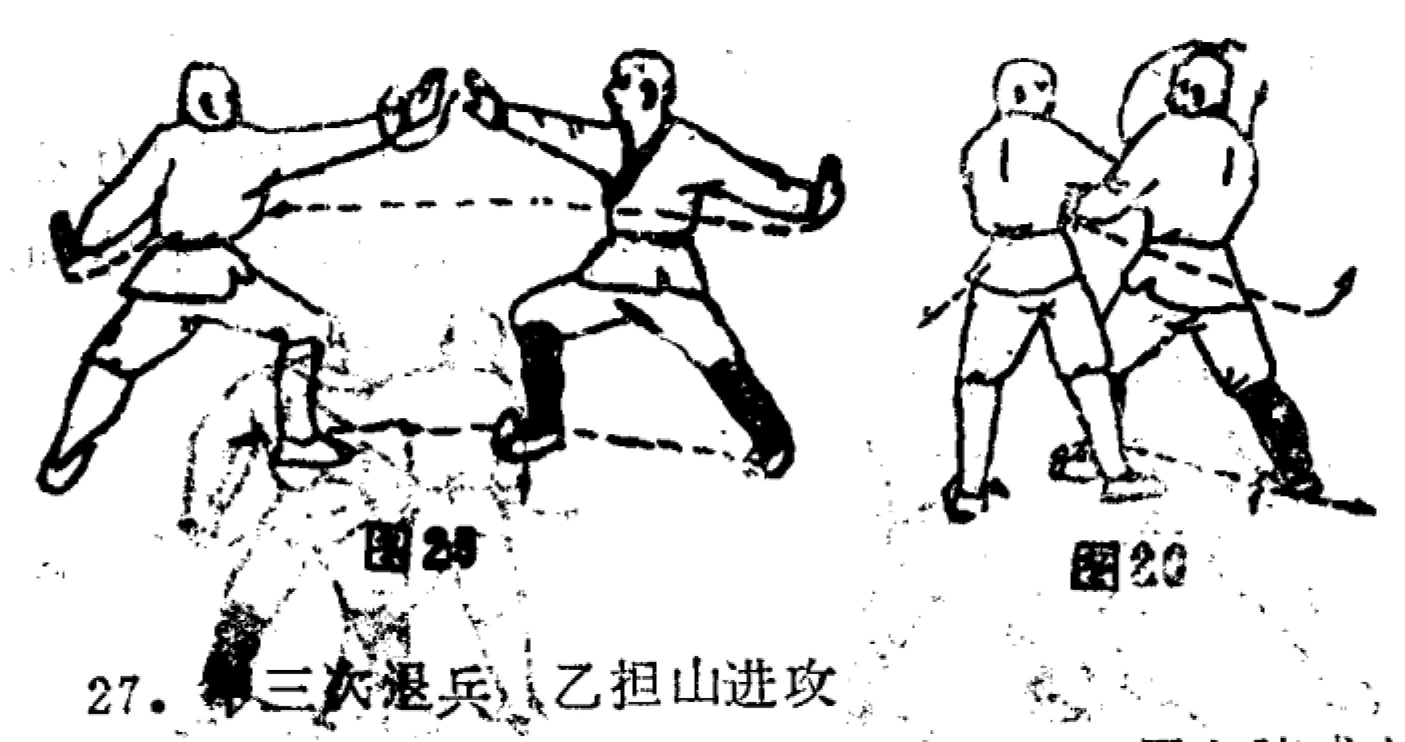
撩于身后右侧，掌心向外，掌指斜向下，目视乙；乙两脚碾地向左转体90度，左勾手变掌抓甲左手腕，右掌下落抓住甲右肩迫其后仰，目视甲（图24）。

25．甲拔营退兵　乙迎门讨战

甲右脚碾地内旋，左脚离地抬起向后退步在右脚后一步落地，右腿屈膝成右弓步，左拳抽回向身后左侧甩成勾手，指尖向上，右掌由后向前推成立掌，掌心向前，掌指向上，目视乙；乙左脚碾地向右转体90度，右腿屈膝成右弓步，右掌在前方迎击甲右掌，掌心向前，掌指向上，左掌变勾手甩于身后左侧，指尖向上，目视甲（图25）。

26．甲单枪闯营　乙紧守门封

甲提右脚原地震脚外转，再抬左脚落于前方一步，左腿微屈膝，成左弓步，右手翻腕抓住乙右手腕，握紧下压，再用左勾手由后向前伸入乙右肋前，反击乙肋骨，目视乙；乙两脚不动，左勾手收回右肋前拨击甲左勾手，目视甲（图26）。


图25　　图26

27．甲三次退兵　乙担山进攻

甲右脚碾地内转，抬左腿后退一步落地，屈右膝成右弓步，右掌迎击乙，左勾手收回甩于身后左侧，勾尖向上，右

掌心向前，掌指向上，目视乙；乙右腿屈膝变成右弓步，右掌劈击甲右掌，左勾手变拳摆于身后左侧，拳心向左，目视甲（图27）。

28. 甲罗汉钻井　乙井下投石

甲右脚碾地向外转，再抬左脚向前上步落在乙右脚内侧，随势向后转体90度成马步，同时右掌翻腕缠拿乙右手腕，抓紧下压，左勾手变拳由右向左栽击乙裆部，目视乙；乙右手下落被甲拿住，左拳变掌迅速向下拿抓甲左手腕，目视甲左拳（图28）。

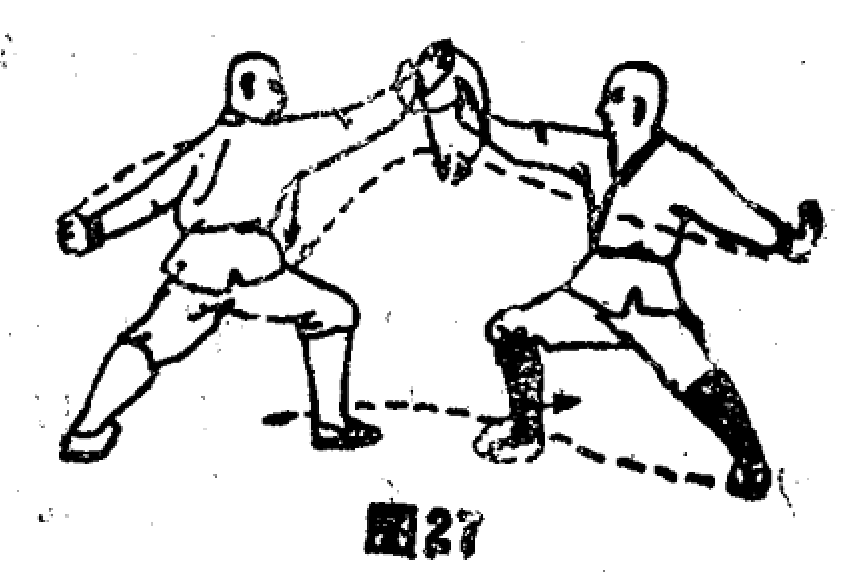

图27


图28

29. 甲金刚挂瓶　乙乌龙盘柱

甲两脚离地向左横移一步，右膝微屈成横弓步，同时右掌向身后撩勾起乙右腿放在右膝上，勾紧不放，左拳护在左


图29


图30

肋前方，拳心向内，拳眼向上，目视乙腿部；乙右腿被甲勾起，抬左脚向右蹐跳半步，右手迅速插至甲 方右肋 外侧扣紧，左手抓住甲左肩不放，目视甲（图29）。

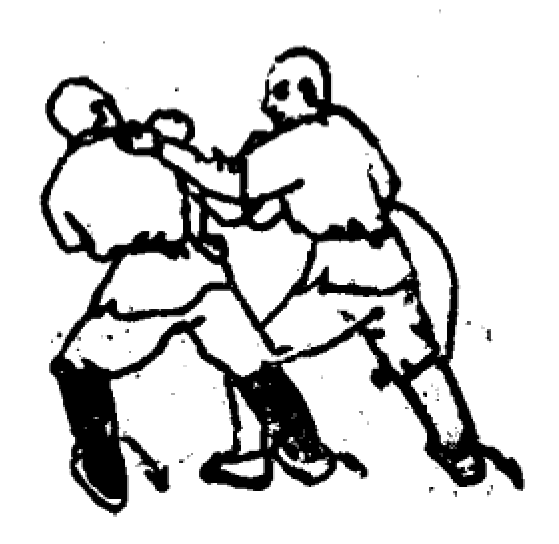
30．甲甩手丢尸　乙倒竖玉瓶

甲抬左脚向右脚并步，抬右脚向左侧拧转落地，随势向左转体270度甩掉乙，左脚点地成高虚步， 右掌变拳，两臂屈肘，两拳相对拱于胸前，拳心向内，拳眼向上，目视乙；乙被甲摔出，足先落地，随即向左转体180度， 右脚在前屈膝成右弓步，右掌由胸前向斜下方穿击，掌心向左，掌指斜向下，左掌向上护于胸前上侧，掌心向右，掌指向上，目视甲（图30）。

31．甲仁贵射箭　乙大鹏展翅

甲右脚上前一步，两脚碾地向左转体90度，两腿屈膝成马步，右拳向前直冲乙前胸，拳心向下，左拳护 于左 肋外侧，拳心向上，目视乙；乙双足后移， 右足 尖点地成高虚步，两掌向左右两侧展开，掌心向下，掌指斜向外，闪开甲右拳，目视甲（图396）。上动不停， 乙抬右脚略向后移震脚落地，再抬左脚向前上一步落在甲右脚前方内侧，屈膝成


图31


图32

左弓步，右掌抓住甲右手腕用力牵住，左掌由后向前按压甲右肩，目视甲；甲两脚碾地重心左移，左腿屈膝成左弓步，右拳被乙拿住，左拳护于胸前，拳心向内，目视乙（图31）。

32. 甲翻臂擒虎　乙仆地游龙

甲两脚碾地重心向右移，右腿屈膝成右弓步，左拳变掌抓住乙左手腕向下猛拉，右拳变掌用力压击乙左臂，身体向右侧倾，迫乙仆地，目视乙；乙两脚碾地向右转体90度，因左手被甲拿住被迫屈右膝全蹲成仆步，右掌仆地支撑，目视甲（图32）。

33. 甲仆地打虎　乙金豹回头

甲重心向左移，右脚跟离地，左腿屈膝全蹲成跪步，用右膝跪压乙左小腿，两手臂用力牵拉下压，目视乙；乙左腿迅速屈膝收回成蹲步，双手扣住甲手不放，目视甲（图33）。

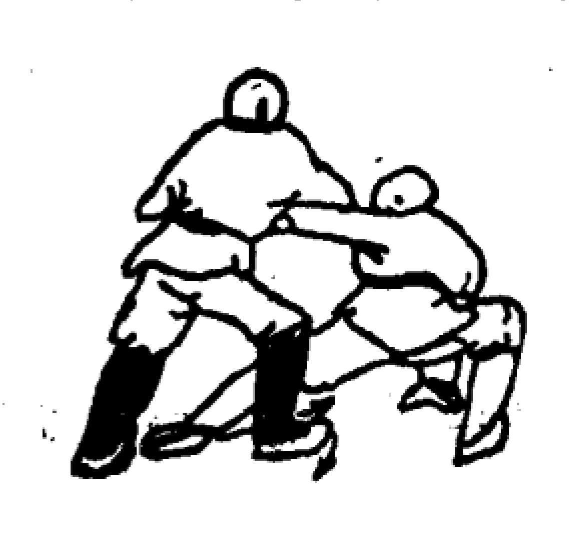


图33

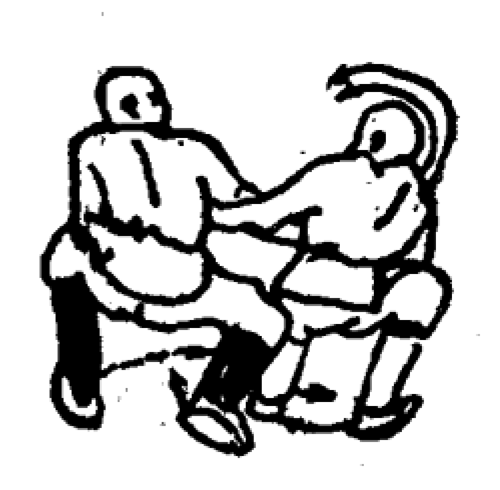


图34

34. 甲泰山压顶　乙孙膑背团

甲起身右脚向前略提起移步，左脚向前方右侧上步，向右转体180度，右臂用力抓乙手腕，全身用力压击乙，欲将乙压倒，目视乙；乙右脚离地移于左脚后外侧，两脚碾地向右转180度，在转体的同时伸左手勾起甲左腿，全身用力站起，同时向上猛提甲腿，右手仍被甲拿住拧于头后不放，目

视前方（图34）。



图35



图36

35．甲双手推碑　乙转身冲营

甲右脚碾地向左转体90度，并用单手推乙头，随势左腿摆脱乙控制向后退一步，变成右弓步，双掌推乙后背，两掌心斜向下，掌指斜向前；乙两脚向左旋跳270度，落地屈膝成左弓步，右掌变拳冲向甲，拳心向左，左掌变拳摆于身后左侧，拳心向右，目视甲（图35）。

36．甲单手推月　乙单手横云

甲向左转体90度，单掌用力推向乙左肩，左掌屈肘护于左侧，掌心向前，掌指向上，目视前方；乙右脚离地向前移少半步，身形斜闪避开甲推来的右掌，左腿略屈膝挡绊甲右腿，防甲后退，左拳变掌由后向前穿于甲身前并向左搬，掌心向下，逼甲头后仰，右拳向上架于头后侧，拳心向右，目视甲；此时，甲随势左手抓乙左手腕，另一手抓推乙右肩不放，（图36）。

37．甲退步送客　乙大雁落山

甲左脚向左横跨半步，两脚碾地向右转体90度，屈右膝

成右弓步，左掌向前推乙左手腕，右掌收回再推按乙左上臂，目视乙；乙抬右脚向后退，落地后外碾，向后转体90度，屈右膝成右横弓步，左手被甲拿住，右拳摆于右下侧，拳心向前，目视甲（图37）。

38. 甲老猿攀枝　乙二郎担山

甲两脚跳起前后换步落成左弓步，两掌屈肘上举拿住乙方左手腕，目视乙左手；乙右脚碾地向左转体90度，屈膝成左弓步，左手被甲拿住，翻腕又抓甲右手腕，右拳在身后右侧略上举，拳心向下，目视甲（图38）。



图37

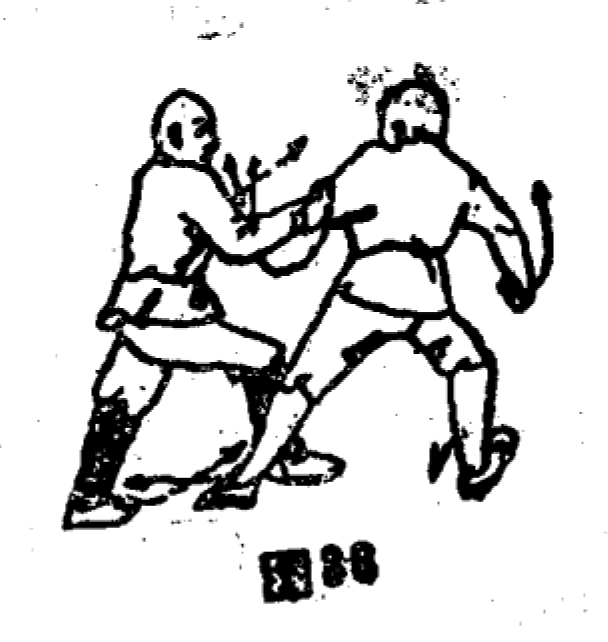


图38

39. 甲大虎抱头　乙猛虎出架

甲两脚原地不动，左掌抓乙左手腕下压于右肋前外侧，右手向头上迎抓乙右手腕并举在头左前上方，两臂相持不放，目视乙头面；乙两脚离地向前移半步仍成左弓步，左手被甲拿住手腕，翻手也抓住甲左手腕，同时右拳变掌向甲头抓去，与甲迎来的手相交，互抓手腕，相持不让，目视甲（图39）。

40. 甲二郎担山　乙拗步单鞭

甲右脚碾地向内转，抬左脚后退于右脚后一步落地，右

腿屈膝成右弓步，右掌在前，左掌在后，两掌前后展开，掌心向外，掌指向上，目视乙；乙两脚原地不动，左弓步不变，两掌松开甲手，右掌在前，左掌在后，前后展开，两掌心向外，掌指向上，目视甲（图40）。





图40

甲上左脚与右脚并步，两脚碾地向右转体90度，两掌收回，放于两胯外侧，掌心向内，掌指向下。乙向右转体90度，抬右脚与左脚碾地并拢，两掌收回，放于两胯外侧，掌心向内，掌指向下。双方身胸挺直，立正站立，目视正前方（图41）。

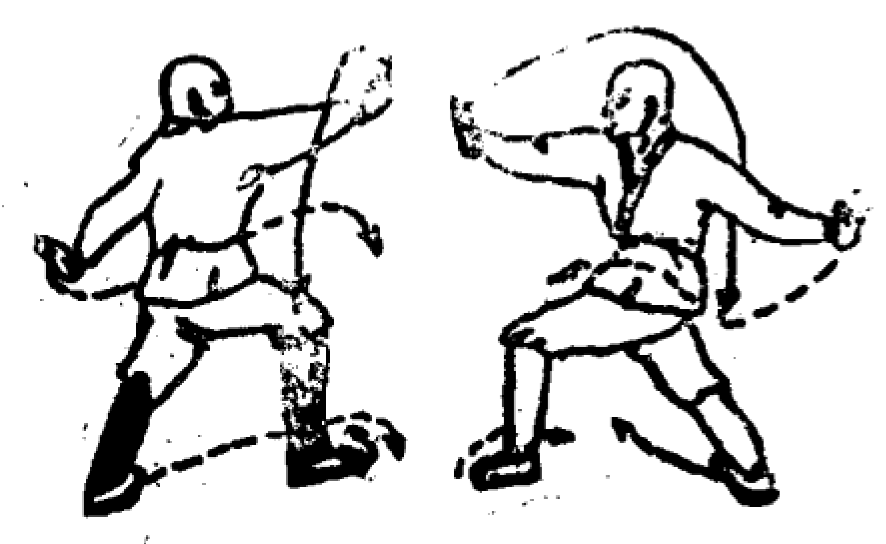


图41

第九节　踢打摔拿法

一、拳谱歌诀

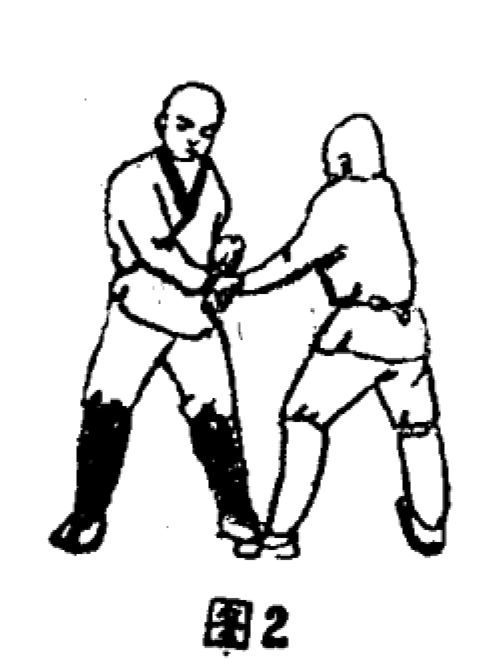
踢打擒拿秋月传，二十四势如法剑。
锋绕之处人头落，把着之处擒杀间。
格臂拿缠第一着，大仙拿臂向外翻。
顺风抓筝向后引，铁肘崩胸取要害。
金鸡锁喉断气根，偷手卸筐先翻脸。
以毒攻毒泄阴水，鸳鸯踹脚开肚烂。
双手抛球三丈远，屠夫拖猪拉过山。
浪子踢球如弹飞，架妖穿针取双眼。
扭臂拿顶如扯鸡，画眉上架紧逼前。
大圣降妖从天降，仙人背柴扛人肩。
野狼偷肠开肚脐，开肠破肚仓内转。
狼卡脖子绝脉气，巧取中泉挖神眼。
小鬼勾魂施晕术，飞蛾扑火抓魔颜。
仙人摘茄取阴珠，回马杀枪取眼咽。
二十四势宗风艺，招招妙技少室传。
百招千招功归一，劲智合一应奇变。
千变百变任行之，大江南北成英杰。
擂台交锋无敌手，擂台之上逞英豪。
二十四势艺非难，但须苦练十三年。

二、动作图解

1．格臂拿缠

乙上右步出右拳打甲头部，甲也上右步出左拳向上格击（图1）。乙接着偷上左步，迅速出左拳击甲下腹，甲急退右腿，迅速出右手向上绕，接着下压将乙手腕擒住（图2）


图1


图2

2．大仙拿臂

乙上右步出右拳向甲胸部打来，甲上右步出右手抓住乙小臂（图3）。然后乘乙不备，甲再出左手拿住乙上臂，两手使劲向后扭，顺势抬左脚猛劲踹乙右膝后侧，制其失力前俯（图4）。


图3


图4

3．顺风扯筝

乙上左脚出右拳击甲面部，甲迎上成右虚步出左拳格挡（图5）。乙见势收回右拳再出左拳击甲面，甲躲闪后出右手抓住乙手腕向下压，左手抓拿乙肘部往上折，制其臂痛难忍（图6）。

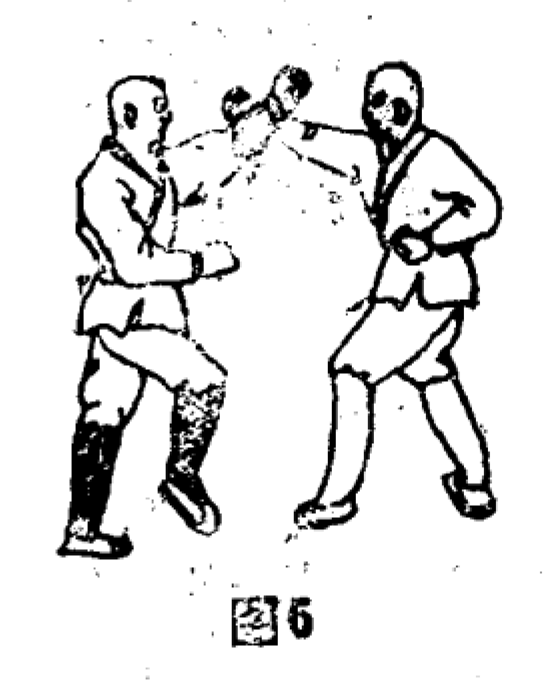


图5



图6

4．铁肘崩胸

乙上右步出右拳打甲小腹，甲转身出左拳格压（图7）。乙见势急出左拳偷击，甲迅速向左转体并用右肘崩击乙膻中穴，制乙绝气倒地（图8）。



图7



图8

5．金鸡锁喉

乙上右步出右拳击甲面部，甲上右步出左手格挡（图9）；

乙接着又出左拳击甲面部，甲速出右拳向前偷击乙咽喉，乙左拳被迫收回（图10）。

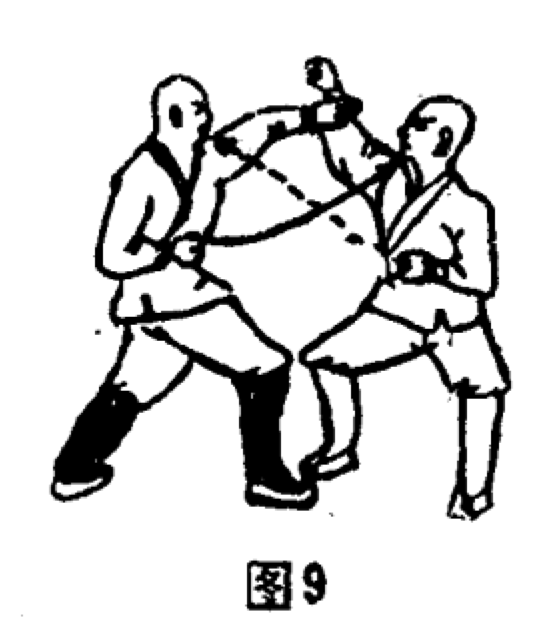


图9

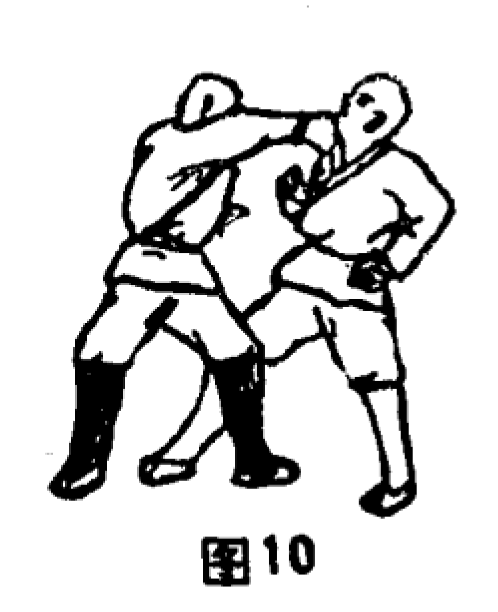


图10

6．偷手卸篮

乙上右步出右拳击甲头顶，甲上右虚步出右拳向上格拨（图11）。乙接着又出左拳夹击甲右拳，甲偷出左拳击乙右下颌（图12）。

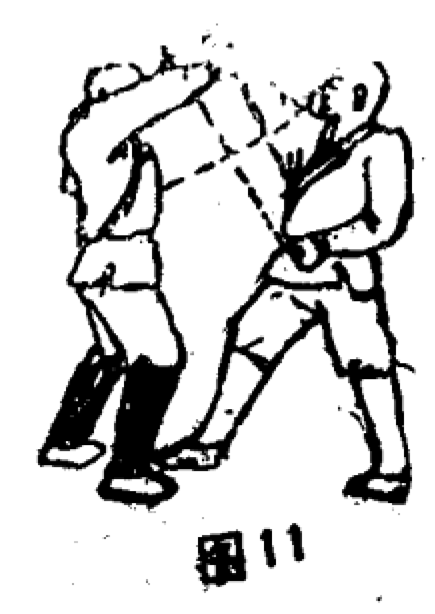


图11

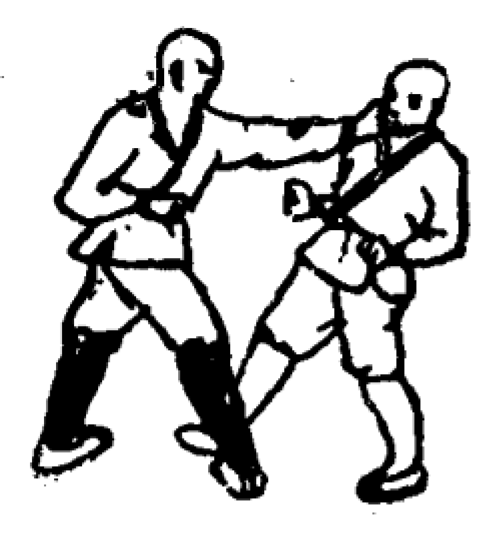


图12

7．以毒攻毒

乙抬右脚偷踢甲裆部，甲速转身出两手抓住乙脚（图13）。乘乙不备，甲身体右转，急抬右脚猛踢乙裆部，制乙残痛（图14）。

8．双手抛球

乙抬右脚偷踢甲裆部，甲收脚右转，出左手搬住乙脚

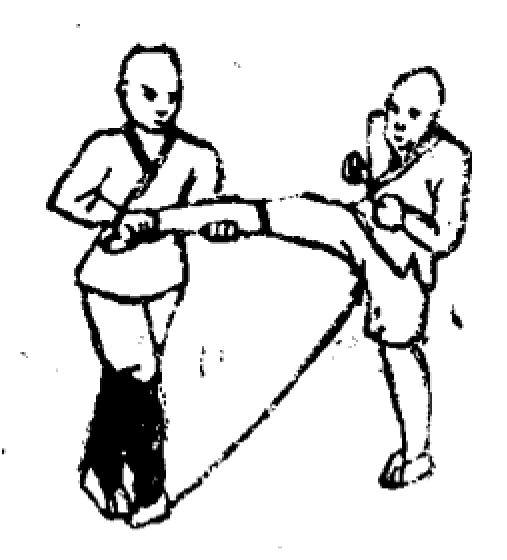


图13

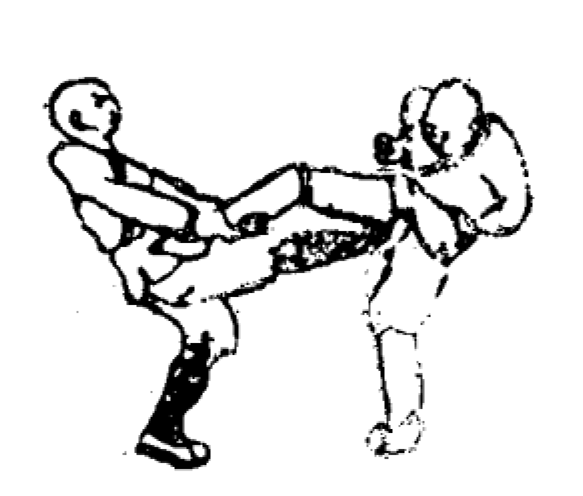


图14

（图15）。乘乙一时失利，甲迅速转身出两手抓住乙脚往前抛起（图16）。



图15



图16

9．屠夫拖猪

乙抬右脚踢甲小腹，甲转身避开（图17）。乘乙不备，

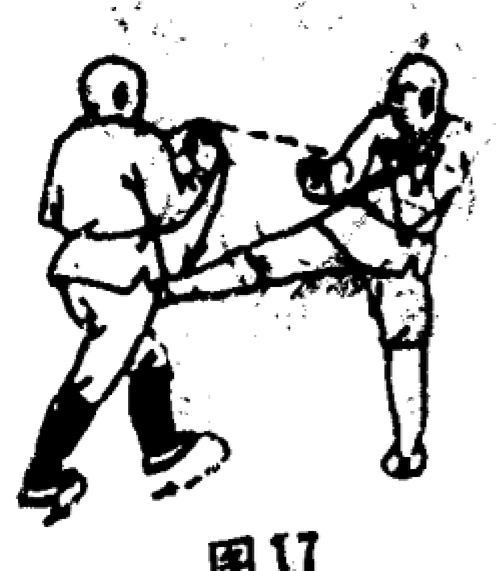


图17



图18

甲向下出右手抓住乙脚脖，并用左拳猛击乙心口，制乙残痛仰倒（图18）。

10．鸳鸯踹脚

乙上右步出右拳向甲打来，甲身体向左转并出左手格挡（图19）。乘乙不备，甲抬左脚踹蹬乙肋腹部，制乙残痛，迫其站立不稳（图20）。

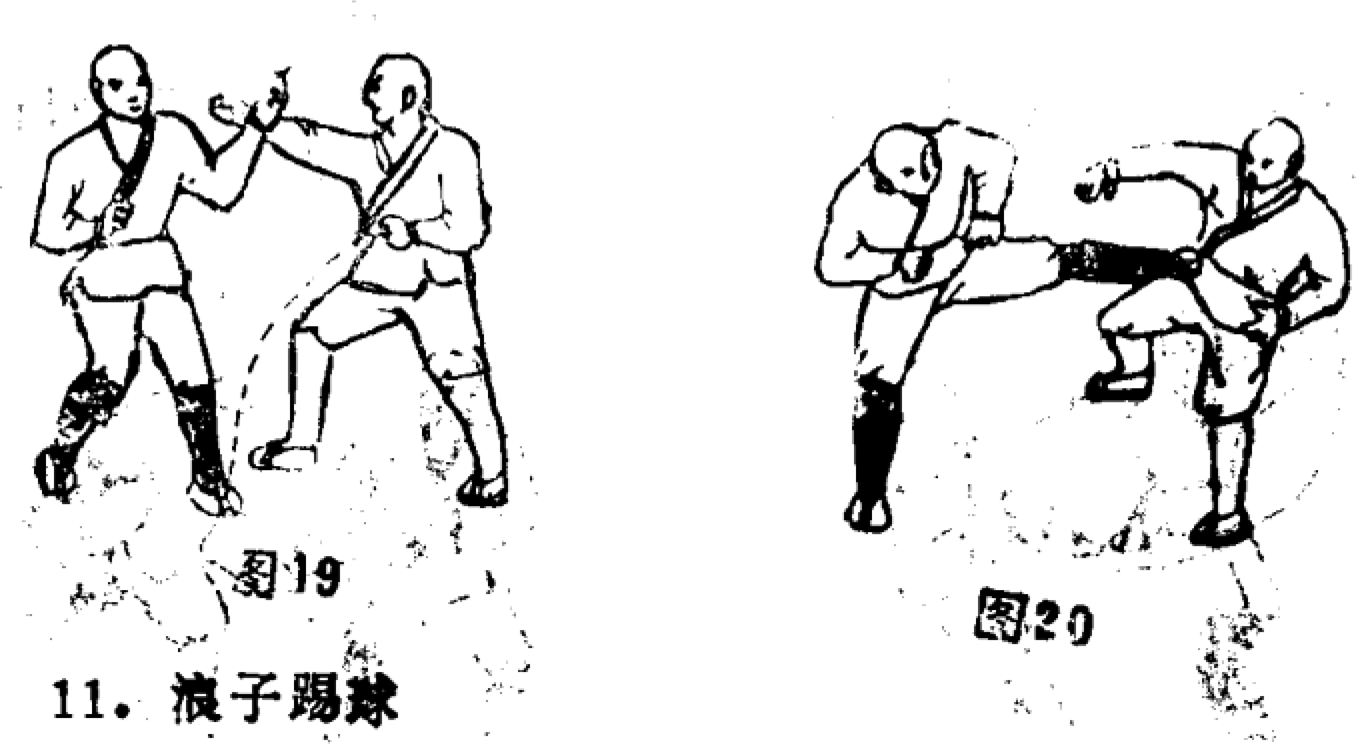


图19　　图20

11．浪子踢球

乙上左步出右拳砸击甲头顶，甲上左步出右拳向外格挡（图21）。乘乙不备，甲速抬右脚猛踢乙小腿，制乙骨断后仰（图22）。

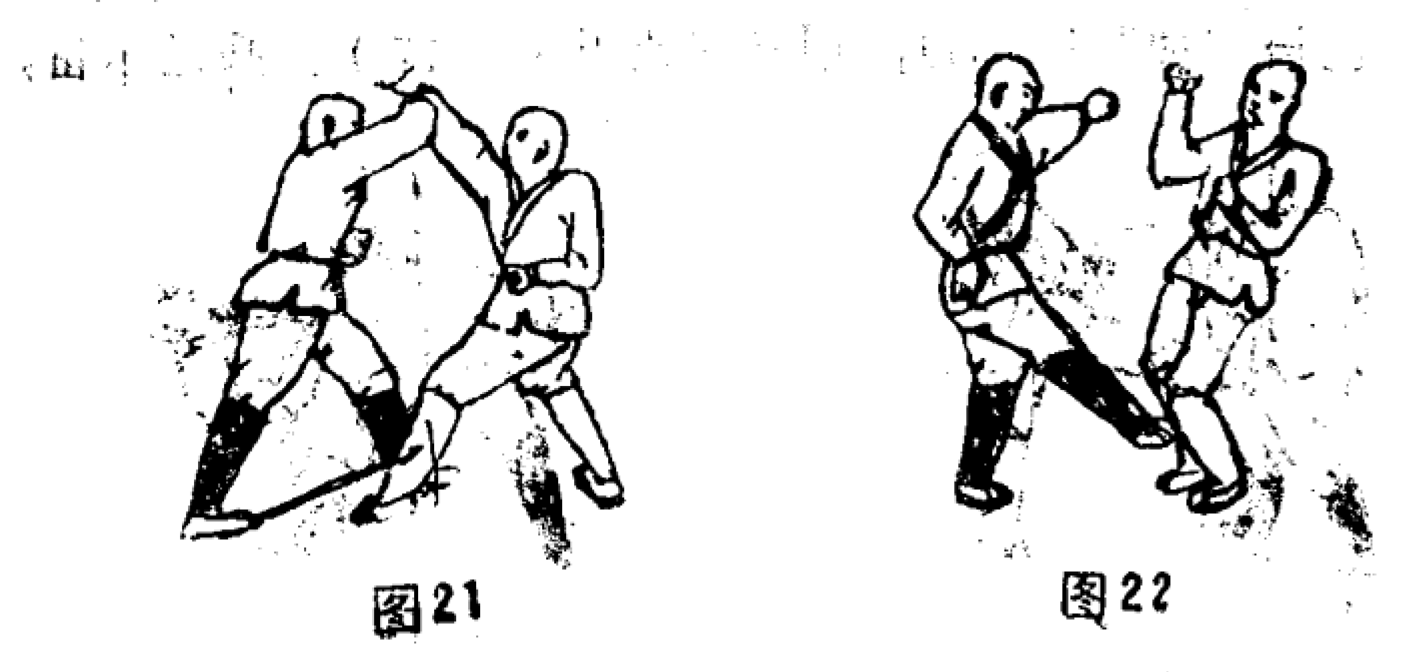


图21　　图22

12. 架妖穿针

乙抬右脚偷踢甲阴部，甲身体右转避开，并迅速出右手抓住乙小腿（图23）。乘乙不备，甲迅速出左掌插乙咽喉，制乙气绝无力（图24）。

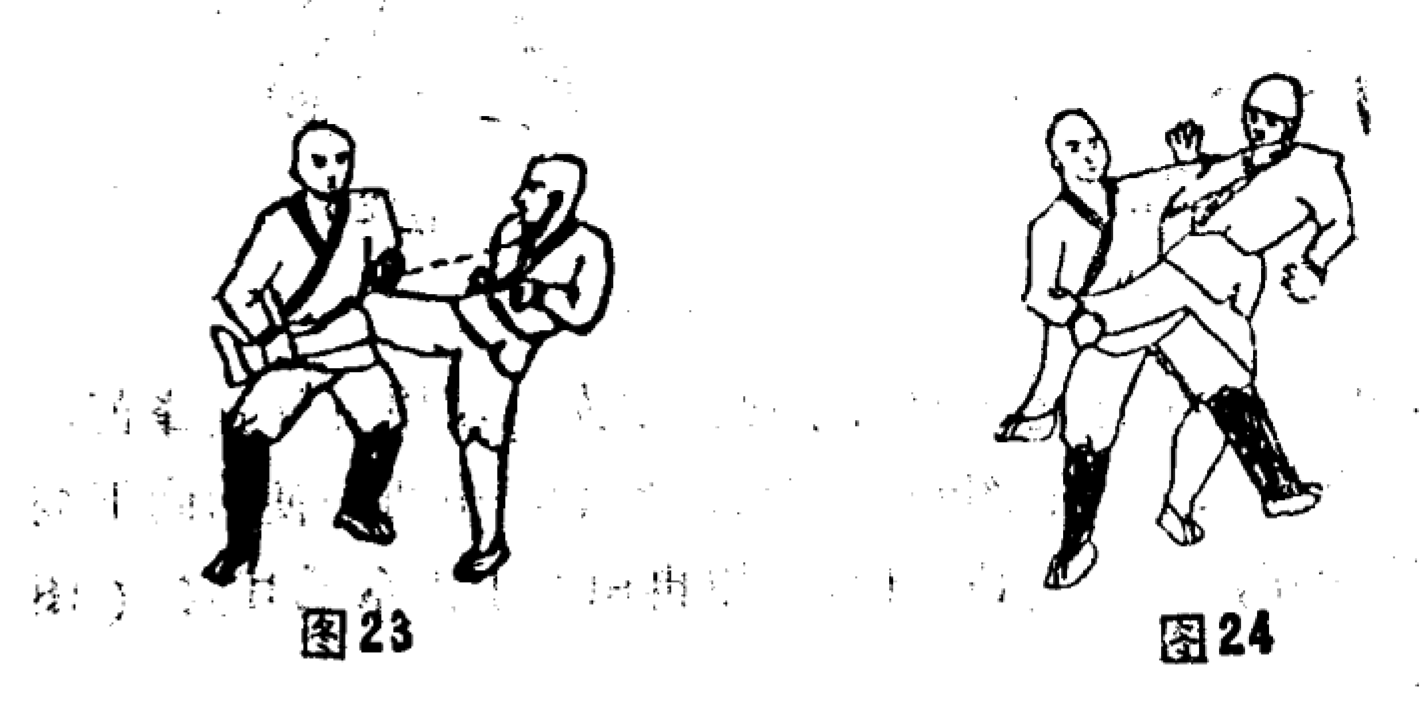


图23　　图24

13. 扭臂拿顶

乙用马步横拳之招崩击甲肚脐，甲用两手擒住（图25）。乘乙不备，甲左手猛向外拉，出左手向左肩卡推，制之凝气前跌（图26）。



图25



图26

14. 画眉上架

甲抬右脚踢击乙肚脐，乙迅速出两手托住甲腿（图27）。甲顺势急出右拳冲击乙下颌，制乙残痛后仰（图28）。

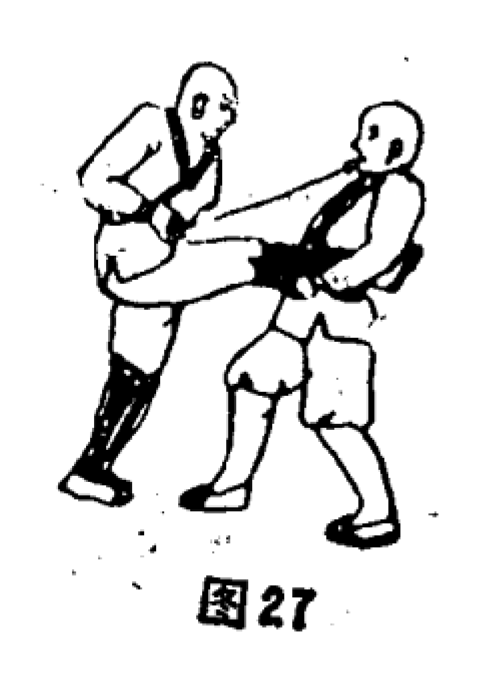


图27

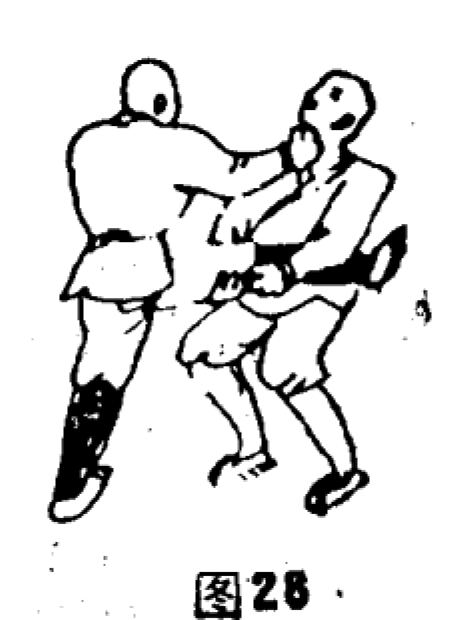


图28

15．大圣降妖

乙以马步横打之法出右拳侧击甲左肋，甲避开其锋芒，用两手拿住乙手臂（图29）。乘乙不备，甲两手使劲向下翻而后往上扭，制乙失劲前俯，甲再用左手点拿乙耳穴（图30）。



图29



图30

16．仙人背柴

乙出右拳打甲前额，甲出右手抓住乙右腕（图31）。乘乙未还招之机，甲向右转身，抓乙手下沉，并迅速出左手向外拿住乙前臂，再屈膝耸肩，将乙使劲背起（图32）。

17．野狼偷肠

乙上右步出右拳打甲面部，甲上右步用左拳格击（图



图31



图32

33）。乘乙不备，甲左拳变掌抓住乙右手腕向下甩，再突然出右拳揣击乙腹部（图34）。



图33



图34

18、开肠破肚

乙上右步出右拳击甲头部，甲以左弓步出左拳挑格（图35），乘乙不备，甲迅速抬右脚转身猛踢乙小腹（图36）。



图35



图36

19．狼卡脖子

乙出右手抓甲胸，甲身体向右转并出左手拿住乙右前臂（图37）。甲身体左转上右步出右剪指插乙咽喉，制乙气断欲绝，失力后仰（图38）。

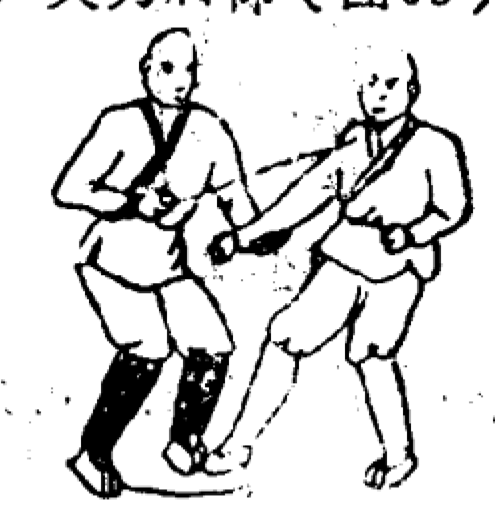


图37



图38

20．巧取中泉

乙上左步出左拳打甲太阳穴，甲迅速上右步架右肘格挡（图39）。乘乙不备，甲身体向右转用左脚踢乙肚脐，制乙腹痛难忍（图40）。

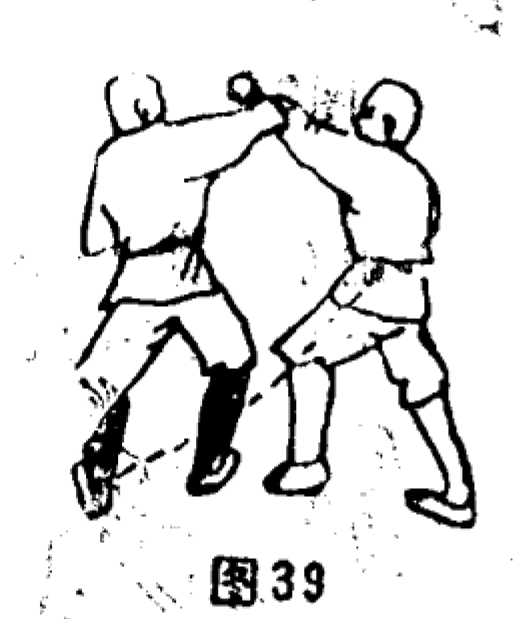


图39

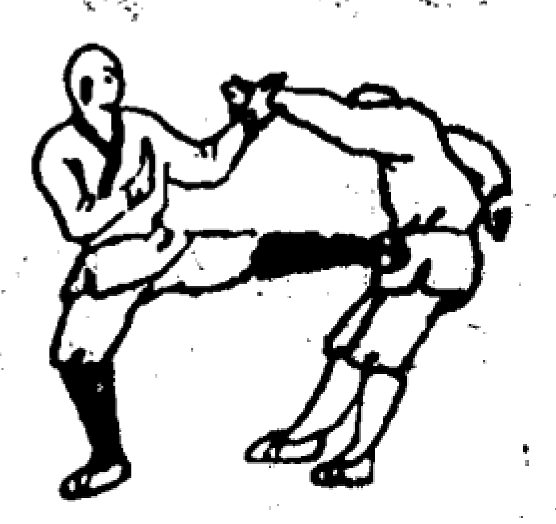


图40

21．小鬼魂勾

乙上左步用左手抓击甲胸，甲飞出右拳格挡（图41）。甲抬右脚插于乙左脚后绊住乙左腿，用左手抓住乙胸，右拳击乙太阳穴（图42）。



图41



图42

22. 飞蛾扑灯

乙上右步出右拳击甲头部，甲上右步出右拳向外格击（图43）；甲突然抬左脚上步，然后迅速出左拳猛击乙右眼（图44）。



图43



图44

23. 仙人摘茄



图45



图46

乙上左步出左手打甲胸，甲上右步出左肘格挡(图45)。接着甲突然抬左脚向前上步下蹲成跪步，并迅速出右手架乙左拳，栽左掌抓乙阴部（图46）。

24．回马杀枪

乙上右步冲右拳击甲，甲转身避开(图47)。乘乙不备，甲突然转身上右步，左手顺势抓住乙右手腕，迅速出右剪指刺乙颈部（图48）。



图47

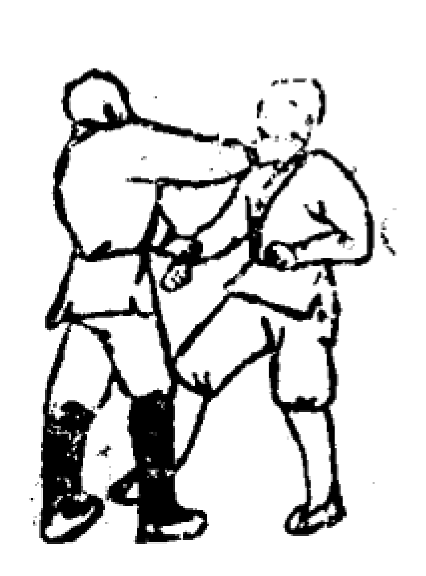


图48

第十节　擒敌四十五手

一、拳谱歌诀

四十五手出禅林，方知玄妙在佛门。
你我二人要比武，各站东西起势分。
你单风贯耳打我，我退步斩手要狠。
你顺手牵羊拉我，我顺水推舟来临。
你麒麟亮拳攻我，我虚步亮掌上分。
你鹞子钻天穿我，我白鹤展翅闪门。

你双手推窗击我，我单斧劈枝下拼。
你老猿缩身找我，我行步撩袍逼近。
你退步击掌打我，我上步撩掌紧跟。
你黄鹰圆嘴抓我，我猿仙献果闯进。
你摘星换月寻我，我鹞子钻天出门。
你金蛇穿林下走，我钟离挥扇拨云。
你步步紧逼攻击，我退步紧封难进。
你虚步穿掌攻来，我上步出掌迎门。
你弓步挑捶挑我，我弓步推掌封门。
你马步栽捶砸我，我金鸡独立闪身。
你恶虎扑食压来，我大鹏展翅敞门。
你独龙出洞攻击，我单掌推月难进。
你猿猴望仙下攻，我白鹤亮翅上进。
你黑虎搜山攻击，我拿云捉月拨云。
你虚步插掌穿我，我手挥琵琶拦门。
你独蛇钻肠进攻，我单刀斩鼠下分。
你上下踢打齐进，我退步拨云闪身。
你白蛇仰头望我，我老雕抓雀扑近。
你老鹰扑雀吓我，我老雕坐窝站稳。
你闪身取宝降我，我灵猫抢食急进。
你老猿转影闪躲，我鹞子拿雀急跟。
你翻身摇臂迷我，我单凤朝阳逼近。
你单臂摘果抓我，我攀云冲天拔门。
你狮子张口拿我，我风扫荷叶击人。
你蹲身背袋摔我，我鹞子钻天千斤。
你回头进兵攻我，我迎面接客来临。

你仙人坐洞等我，我青龙出水冲进。
你张飞扛梁担我，我鹞子翻身离门。
你举掌托月穿来，我罗汉踢钟千斤。
你猿猴献果击我，我单凤展翅封门。
你黑虎登山攻击，我敬德挥鞭扫人。
你马上布阵困我，我罗汉观天登跟。
你白猿献书攻我，我云手上翻开门。
你单手托印送来，我蜀道拨云急分。
你狮子张口攻我，我白猴缩身避门。
你双换碰掌急进，我双捧供果迎人。
你鲁师拉钻冲击，我黄龙搅水缠身。
你金丝缠肘困我，我银蛇盘旋缠人。
你反臂击拳崩来，我拳打头面敲人。
你青龙探爪抓我，我乌龙进洞入门。
你虚步封掌开我，我进步献果敬人。
你我对过武艺后，收势归原路法真。
从师苦修几十年，识透拳法假和真。

少林四十五手，原系紧那罗王所传，明代有月空、普便、痛禅，清代有清伦、清莲、清性、静云、静绍、静修、真珠、真灵、如容、如量、如净、海参、海梁、湛举、湛春、寂聚．寂袍、寂亭、淳锦、淳密、淳念、贞秋、贞方、贞喜、贞恒等受此真传，续传至今。

二、动作图解

1．起势

乙站西头面南，甲站东头面北，俩人同时立正八字步站立，身胸挺直，两臂自然下垂，五指并拢，贴紧两胯外侧，

掌心向内，掌指向下，目视正前方（图1）。

2．乙单风贯耳　甲退步斩手

乙两脚碾地向左转体90度，抬右脚向前半步落地成插步，出左掌向前劈甲头部，右掌护于右肋外侧，目视甲头；甲抬两脚向右横跨半步，两脚碾地向左转体90度，左脚尖点地落于右脚弓内侧成丁步，同时出左掌向前拨乙劈来的左掌，右掌护于右肋外侧，掌心向下，掌指向前，目视乙右掌（图2）。

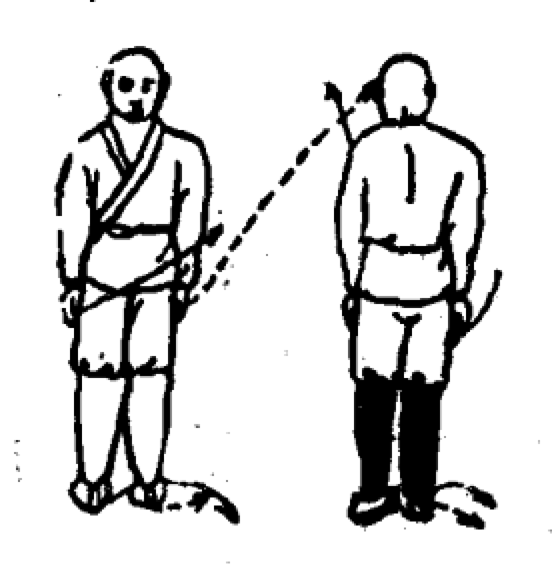


图1

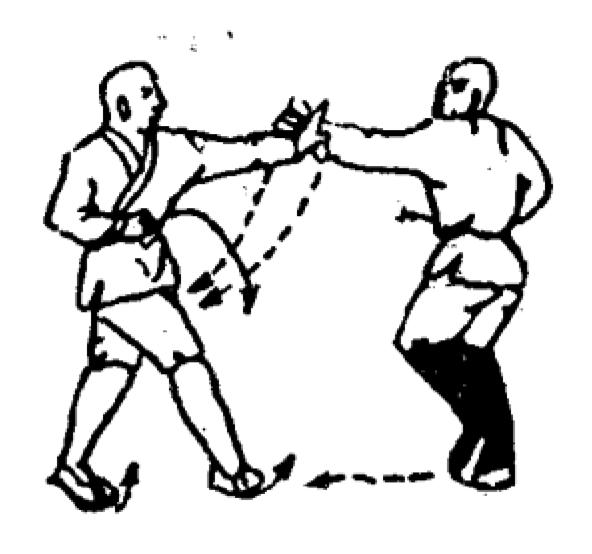


图2

3．乙顺手牵羊　甲顺水推舟

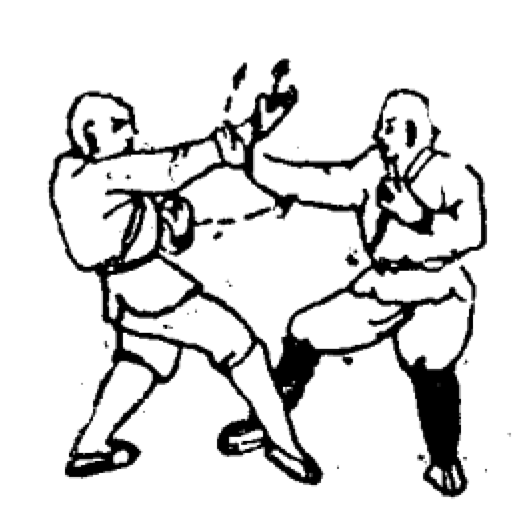
乙左手抓甲左手向左侧猛力牵拉，同时再用右手抓甲小臂下按，目视甲左手；甲抬左脚上一步落地，屈膝成左弓步，上体前倾，左手被乙擒住，右手护于右肋外侧，掌心向上，目视乙两手（图3）。

4．乙麒麟亮掌　甲虚步亮掌

乙左脚后退半步屈膝下蹲，右足点地成右虚步，右掌向甲头面抢击，掌心向上，掌指向前，左掌护于左肋外侧，掌心向前，掌指向上，目视甲头面；甲抬右脚向前一步，落在乙右脚内侧，脚尖点地，左腿屈膝成右虚步，右掌由后向外

拨乙右小臂，掌心向前，掌指向上，左掌收回护于左肋前侧，掌心向前，掌指向上，目视乙右掌（图4）。


图3


图4

5．乙鹞子钻天　甲白鹤展翅

乙两脚原地不动，左掌向前抓推甲右肘弯，右掌收回的同时又转向甲右掌内侧，掌心向上，掌指斜向前，目视甲右掌。甲两脚原地不动，右掌向上举，掌心向前，掌指斜向上，左掌由肋前上举于左侧上方，掌心向前，掌指斜向上，目视乙右掌（图5）。

6．乙双手推窗　甲单斧劈枝

乙右腿屈膝成右弓步，左手推甲右肘弯，右手托甲下巴向前推击，右掌心向上，左掌心向前，两掌指斜向前，目视

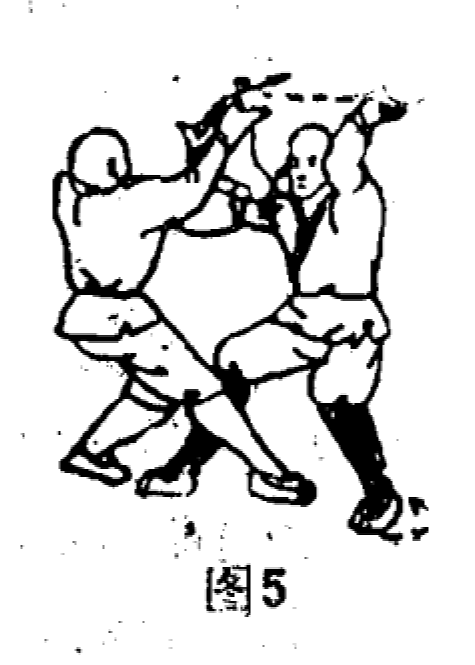

图5


图6

甲头面；甲两脚离地后退落步仍成右虚步不变，右掌被乙推向上方，掌心向前，掌指向上，左掌由左上方向右前方劈击，挤压乙双臂，掌心向右，掌指斜向上，目视乙两掌（图6）。

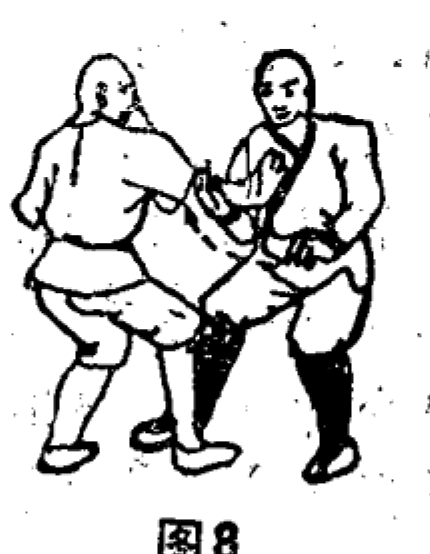
7．乙老猿缩身 甲行步撩袍

乙俱甲挤断双臂，迅速抬右脚后退，落于左脚后半步，左脚碾地内转，两腿屈膝半蹲，两掌也随身体后收，右掌推甲左肘尖，左掌在胸左前方，掌心向下，掌指向前，目视甲前胸。甲压乙手臂，乙见势后退，甲抬左脚向前上一步，脚尖点地，右腿屈膝成左虚步，左掌上举，掌心向右，掌指向上，右掌由上向左下方压乙两臂后，屈肘护于右肋外侧，掌心向前，掌指斜向前，目视乙头面（图7）。

8．乙退步击掌 甲上步撩掌

乙左脚治起在右脚后落地屈膝，成右虚步，左掌收回护于左肋外侧，掌心向前，掌指向上，右掌向前击甲胸肋，掌心向前，掌指向上，目视甲前胸；甲抬右脚上步落在右脚内侧，脚尖点地，左腿屈膝成右虚步，并迅速用右掌向前穿撩乙击来的右掌，掌心向前，掌指向上，左掌下落护于左肋前


图7


图8

侧，掌心向下，掌指斜向前，目视乙右掌（图8）。

9．乙黄鹰固嘴　甲猿仙献果

乙两脚不动，右掌向甲嘴抓来，左手不变，目视甲嘴；甲两脚不动，右掌向下外翻腕，单手向乙下巴推去，左手向前上方托乙右肘部，目视乙右手（图9）。

10．乙摘星换月　甲鹞子钻天

乙两脚不动，重心前移，用左掌向前推击甲头面，掌心向前，掌指斜向上，右掌收回右肋外侧，掌心向前，掌指向上，目视甲左掌；甲两脚原地不动，左脚略向外碾转，右虚步不变，左掌由下向上向外拨开乙左小臂，掌心向右，掌指向上，右掌收回护于右肋外侧，掌心向内，掌指向前，目视乙左掌（图10）。



图9

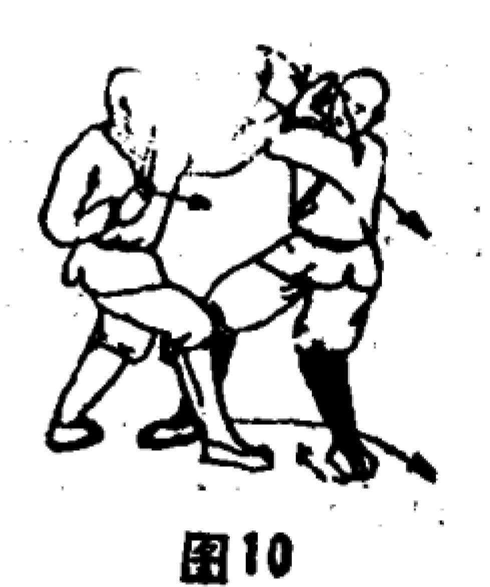


图10

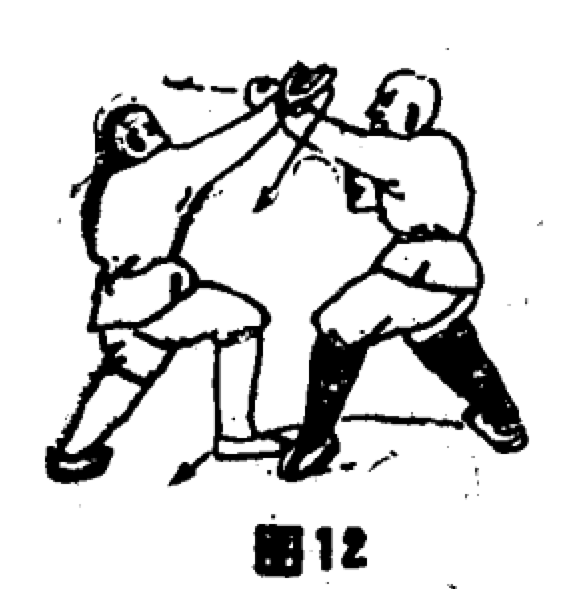
11．乙金蛇穿林　甲钟离挥鞭

乙右腿屈膝成右弓步，右掌变拳护于右肋前侧，拳心向内，左掌向下向前伸直，抓甲头面，目视甲上身；甲抬右脚落在左脚后一步，屈左膝成左弓步，左掌伸直向外拨击乙左掌，掌心斜向前，掌指斜向上，右掌护于右肋外侧，掌心向内，掌指向前，目视左掌（图11）。

12．乙步步紧逼　甲退步紧封

乙双脚踮步前跳成右弓步，右掌向甲肘部砍来，掌心向上；甲右脚碾地外转，右腿屈膝成左虚步，左掌变拳向外拨打乙右掌，拳心向右，拳眼向上；乙左掌收抱于左肋前侧，掌心向前，掌指斜向上；甲右掌护于右肋前外侧，掌心向前，掌指斜向上。互相目视（图12）。


图11


图12

13．乙虚步穿掌　甲上步出掌

乙两脚变成虚步，右掌收回与左掌同时向胸前穿击；甲两脚离地，前后换步变成右虚步，单拳向乙头上方冲出，然后变掌成上托掌，右掌收回护于右肋外侧，掌心向内，掌指向前。互相目视（图13）。

14．乙弓步挑捶　甲马步推掌


图13


图14

乙右腿屈膝变成右弓步，右掌变拳向甲头面冲来，拳心向上，拳眼向外，直挑甲面门；甲左脚迅速向外碾转变成弓步，左掌屈肘收回推架乙右肘，闪开乙挑击，并出右掌推击乙头面，右掌心向前，掌指斜向上；乙左掌上架甲右手。互相目视（图14）。

15．乙马步栽捶 甲金鸡独立

乙两腿变马步，右拳收回向甲右腿栽击，拳心向后，左掌收回护在肋前，掌心向前，掌指斜向上；甲急抬右腿成独立势，闪开乙右拳的栽击，右掌收回护在膝上方，掌心向后，掌指向上，左掌收回护在左肋外侧，掌心向下，掌指向右。互相目视（图15）。

16．乙恶虎扑食 甲大鹏展翅

乙两腿变成弓步，右掌向甲肩部扑来，左掌向甲右肘按去，两掌心向下，掌指向前；甲两腿变成右虚步，右脚落在乙右脚内后方，双掌直臂向侧上展，两掌心斜向内，掌指向上。互相目视（图16）。



图16



图15

17．乙独龙出洞 甲单手推月

乙左脚上步屈膝成左弓步，左掌向甲头部推来，掌心向

前，掌指向上，右掌收回护于胸前，掌心向下，掌指斜向上；甲抬右脚向后落地变成左弓步，闪开乙左掌，急出左掌击向乙面部，掌心向前，掌指向上，右掌收回置于右胯外侧，掌心向下，掌指向前。互相目视（图17）。

18．乙猿猴望仙　甲白鹤亮翅

乙左脚抬起后退半步，右脚向内碾地屈膝成左虚步，右掌收回推甲前胸，左掌向上推甲右上臂，两掌心向前，掌指向上；甲双足离地踮跳，右足向前半步落地站立，抬左脚踢击乙左膝，双掌向头两侧外展，掌心向上，掌指斜向内。互相目视（图18）。



图17



图18

19．乙黑虎搜山　甲拿云捉月

乙左脚抬起后退半步，右脚抬起向前上一步落在甲右脚外侧，屈膝成右弓步，右掌推甲胸部，左掌向甲面部推来，两掌指向上，掌心向前；甲左脚落在后方一步，屈膝成右弓步，两掌由右向左拨打乙左掌，两掌心向上，掌指斜向前，互相目视（图19）。

20．乙虚步插掌　甲手挥琵琶

乙左脚外碾变成右虚步，右掌向下插击甲裆部，掌心向

外，掌指斜向下，左掌收回护在肋外侧，掌心向前，掌指向上；甲左脚碾地内转，抬右脚移在乙右脚内侧下落，变成马步，闪开乙插掌，然后迅速出右掌推乙头部左侧，乙转头避开，互相目视（图20）。


图19


图20

21. 乙独蛇钻肠　甲单刀斩鼠

乙两脚不动，右掌收回又向甲右下腹部插来，掌心向左，掌指向下；甲两脚也不动，迅速收回右掌，由上向下压乙右掌，接着再砍劈乙右肋，掌心向下，掌指向前。互相目视（图21）。

22. 乙上下踢打　甲退步拨云

乙抬右脚向甲左腿踢来，同时右掌砍向甲头部，掌心向左，掌指向前，左掌护于左肋外侧，掌心向下，掌指向前，


图21


图22

目视甲左膝；甲抬右脚后退一步，落地变成左弓步，右掌由前向上向外拨乙右掌，下边闪开乙右脚，左掌护在左肋上侧，掌心向下，掌指向前，目视乙右掌（图22）。

23．乙白蛇仰头　甲老雕抓雀

乙右脚落地变右弓步，右掌收回又向甲肩部插来，掌心向下，掌指向前，左掌护在右肘后下方，掌心向上，掌指向前；甲左脚抬起后退半步，右脚抬起向前一步落地屈膝成马步，右掌下落托住乙右肘尖，左掌护在左肋前侧，掌心向前，掌指向上。互相目视（图23）。

24．乙老鹰扑雀　甲老雕坐窝

乙两脚向前踮跳半步，屈左膝成右虚步，双掌向甲右胸扑来，掌心向下，掌指斜向前；甲右足尖翘起，左掌封住乙双手，右掌插乙腹部，掌心向下，掌指向前。互相目视（图24）。


图23


图24

25．乙闪身取宝　甲灵猫抢食

乙双脚碾地，向右转体180度，成右弓步，双掌收于左肋下，掌心向内，掌指斜向下；甲右脚抬起后退置于左脚后半步，左脚向内碾转，变成玉环步，双掌向前猛推乙，掌心向下，掌指向前。双方互相目视（图25）。

26．乙老猿转影　甲鹞子拿雀

乙右足碾地内转站立，左足抬起向左转体180度，右掌向右后上穿，掌心向前，掌指向上，左掌护于左肋外侧，掌心向后，掌指右后，回头目视甲左臂和头面；甲右脚向外碾地变成马步，出左掌砍乙右手腕，掌心向下，掌指斜向上，右掌护在右肋前，掌心向前，掌指向上，目视乙头部（图26）。



图25



图26

27．乙翻身摇臂　甲单凤朝阳

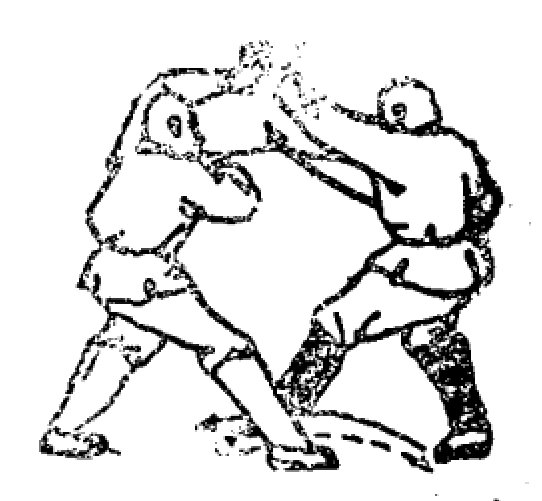
乙左脚向下落在甲左脚外侧，右脚向前上一步落地，两脚碾地向左转体180度，左掌向外拨甲左臂，右掌护在腹前，两掌心斜向前，掌指斜向上，目视甲面部；甲左腿屈膝成左弓步，左掌翻腕抓拍乙左耳，右掌护住右胯，掌心向下，掌指向前，目视乙面部（图27）。

28．乙单臂摘果　甲攀云冲天

乙左脚后退半步，右脚抬起向前落在甲左脚外侧，左手向后滑抓甲右手腕向上举起，右掌收于胸前上方，掌心向前，掌指向左，目视甲左臂；甲右腿屈膝成左虚步，左臂上举，左掌变拳，拳心向右，右掌护于右肋外侧，掌心向下，

掌指向前，目视乙头部（图28）。


图27


图28

29．乙狮子张口　甲风扫荷叶

乙两脚原地不动成右虚步，右掌向甲面部穿来，左掌向上举欲抓甲头，两掌心相对，掌指向前，目视乙头面；甲两脚踮跳前后换步，成右虚步，两掌由后向前抓击，同时向右外侧拨乙右掌，两掌向前，掌指向上，目视乙头面（图29）。

30．乙蹲身背袋　甲鹞子钻天

乙右脚离地向右侧上半步，在甲左脚前落地，左脚离地向前落在甲裆前，两腿屈膝成跪步，右掌下落置于身后下方，抓甲右小腿，左掌屈肘护于头左后侧，掌心向右，掌指斜向上，目视前方；甲右腿被乙抓住，抬左脚离地成独立势，向左转体180度，右掌上穿，掌心向前，掌指向上，左


图29


图30

掌护于左肋前侧，掌心向前，掌指向上，目视右掌（图30）。

31．乙回头进兵　甲迎面接客

乙左脚离地向前上半步，起身、两脚碾地，猛然向右转体180度，左腿屈膝成右虚步，右掌由下向上猛力劈砍甲右肋部，左掌护于左肋前，两掌心向下，掌指向前，目视甲右掌；甲右腿被抓在前方落地，脚尖点地，左腿向后下方落，左腿屈膝成右虚步，右掌由上向下抓乙脸，右掌心向左，掌指向前，左掌收回抱于左肋侧，掌心向内，掌指向前，目视乙头面（图31）。

32．乙仙人坐洞　甲青龙出水

乙两脚碾地向左转体180度，两腿屈膝全蹲成跪步，双掌抓住甲右手腕担在肩上，并向下按压，欲折断甲右小臂，目视前方；甲右肘被扛，右手腕被拿住，双脚离地向后蹬起，两脚心向上，两膝略屈，身体向前倾，如龙出水之势，目视前方（图32）。

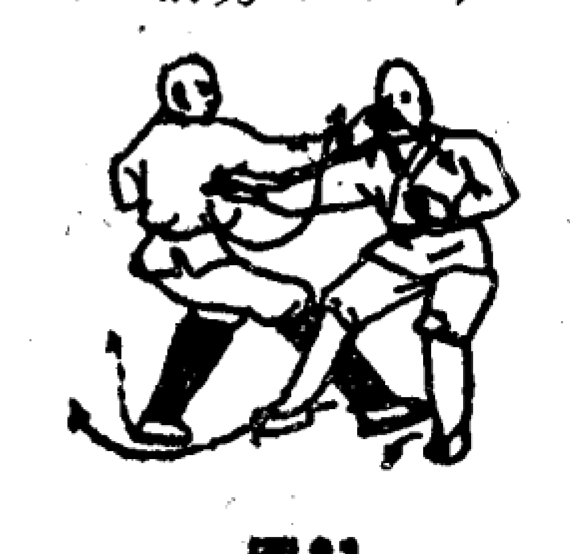


图31



图32

33．乙张飞扛梁　甲鹞子翻山

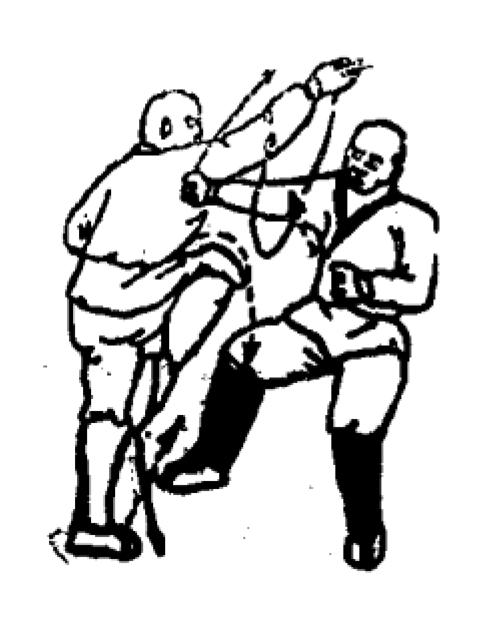
乙起身向前猛扛摔击，右脚后退半步，左腿屈肘成左弓步，双手抓甲右手臂向前推击，目视甲胸前；甲身体由乙身右侧翻身过去后，右脚先落地，左脚也在身后一步落地，右

腿屈膝成右弓步，右掌向前上方推出，掌心向前，掌指斜向上，左掌在前护于裆前上方，掌心向下，掌指向前，目视乙面部（图33）。

34。乙举掌托月　甲罗汉踢钟

乙提右脚防甲踢右膝盖，右掌上穿，掌心向上，掌指斜向前，左掌护于胸前，掌心向右，掌指斜向上，目视甲头部；甲左脚向前半步落地，右足提起踢乙右腿，右掌收回变拳崩击乙右腋外侧，拳心向左，左掌变拳，屈肘护于胸前，拳心向内，目视乙右膝（图34）。


图33


图34

35。乙猿猴献果　甲单凤展翅

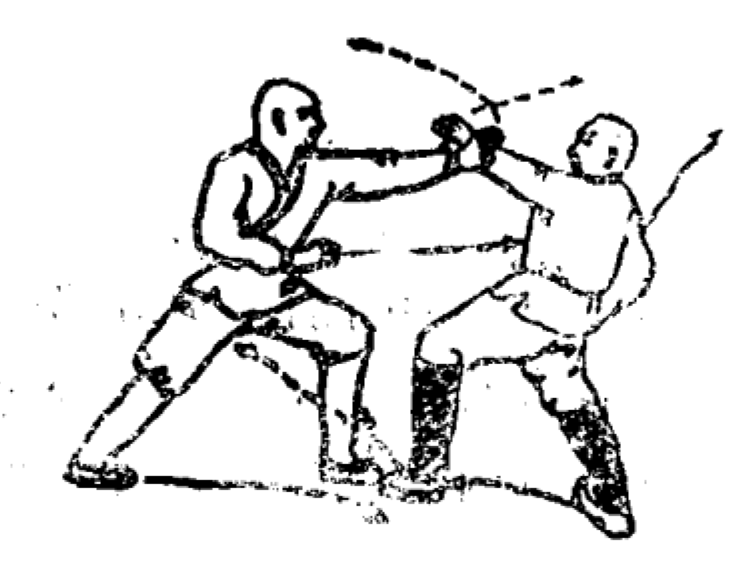
乙右脚落地同时提起左脚，右掌收回变拳架开甲右掌，左掌向下扭击甲右膝部，目视甲右腿；甲右拳变掌上举，掌心向前，掌指向上，左拳变掌护于胸前，掌心向前，掌指向上，抬右腿不落地，目视乙头部（图35）。

36。乙黑虎登山　甲敬德挥鞭

乙左脚在前方一步落地，右脚碾地内转，屈左腿成左弓步，左掌向甲面前推来，掌心向前，掌指向上，右拳变掌，护于胸前下方，掌心向下，掌指向前，目视甲前方；甲右脚

向前一步落地，左脚碾地内转屈膝成左弓步，左掌向前穿架乙左掌，掌心向前，掌指斜向上，右掌由前上方收回护于右胯外侧，掌心向下，掌指向前，目视乙左掌（图36）。


图35


图36

37. 乙马上布阵　甲罗汉观天

乙右脚上步落于左脚前半步，左脚碾地外转成马步，右掌向甲腹部横扫，左掌向左上方外展，两掌心向上，掌指斜向上方；甲右脚离地向前半步，左脚踢乙裆部，腿伸直，两掌向后展，掌心后前，掌指向上，目视乙头部（图37）。

38. 乙白猿献书　甲云手上翻

乙右脚抬起后退一步落地，左脚提起不落地，右掌向上


图37


图38

托甲面门，左掌护在胸前，掌心向下，掌指向前下方，目视甲右掌；甲左脚在前落地，右脚向后半步屈膝成左虚步，右掌翻腕向外拨乙右腕，左掌向前穿乙腹部，掌心向右，掌指向前，目视乙右掌（图38）。

39．乙单手托印　甲蜀道拨云

乙左脚落地，右脚抬起向前上半步，右掌向前猛力穿托，掌心向上，掌指向前，左掌护于左肋外上侧，掌心向下，掌指斜向前；甲抬左脚后退一步落地，右腿屈膝成右弓步，右掌向外拨乙右掌，掌心向前，掌指向上，左掌护于胸前，掌心向下，掌指斜向前。互相目视（图39）。

40．乙狮子张口　甲白猴缩身

乙抬右脚向前上半步，落地后脚尖点地，左腿屈膝成右虚步，右掌向前推击甲面门，掌心向前，掌指向上，左掌向上架于头上左前方，掌心向前，掌指向上，目视甲头面；甲右脚向外碾，屈左腿成右虚步，头向右侧略偏，闪开乙右掌，两掌收回护于胸前，掌心斜向前，掌指斜向上，目视乙右掌（图40）。

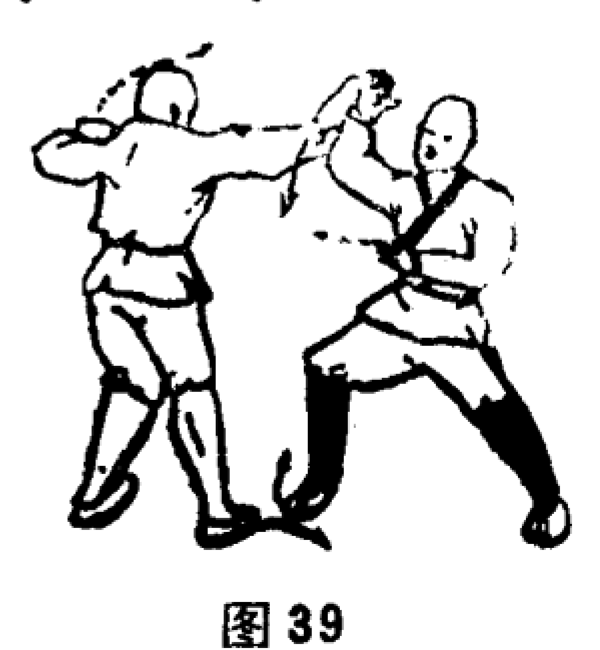


图39



图40

41．乙双换碰掌　甲双捧供果

乙两脚不动，左掌下落与右掌同时用力向甲头面推来，掌心向前，掌指向上，目视甲头部；甲两脚不动，头面向左略转，身体后仰，左掌护胸，右掌将乙双臂上托，然后直穿乙右肋处，两掌心向前，掌指斜向上，目视乙双掌（图41）。

42. 乙鲁班拉钻　甲黄龙搅水

乙两足原地不动，右掌变拳直冲甲咽喉，拳心向下，左掌收回右肘内侧，掌心向内，掌指向前，目视甲头面；甲两脚不动，收回右掌，再上翻压乙右肘处，并向乙右肋外侧穿去，左掌屈肘顶住乙右拳，掌心向前，掌指斜向上，目视乙右臂（图42）。



图41



图42

43. 乙金丝缠肘　甲银蛇盘旋

乙两足不动，右拳变掌收回，掌心向内，掌指斜向下，左掌上翻夹住甲右肘，目视甲头面；甲两足不动，右手向上翻直抓乙面部，左掌护于胸前，掌心向前，掌指斜向上，目视乙头部（图43）。

44. 乙反臂击拳　甲拳打头面

乙右脚碾地向内转，屈膝成弓步，右掌猛然变拳反击甲面门，拳心向后，左掌护胸，掌心向前，掌指斜向上，目视甲头面；甲两足不动，用左掌托住乙右肘，头向后仰闪开乙

右崩拳，右掌变拳，向上翻臂击乙头部，拳心向外，目视乙头面（图44）。


图43


图44

45. 乙青龙探爪　甲乌龙进洞

乙右拳变掌，两掌用力向甲头上抓来，掌心向下，掌指斜向前，目视甲头部；甲两足向后移半步变成玉环步，低头探身，同时右拳变掌，两掌用力向前猛穿抢，直刺乙腹部，目视乙腹部（图45）。

46. 乙虚步封掌　甲进步献果

乙惧甲击伤胸腹，身体重心后移变成右虚步，两掌由前向后下方封击甲双臂，两掌心向下，掌指向前，目视甲左臂；甲左脚离地前移变成高玉环步，左掌直臂穿击乙咽喉，掌心向

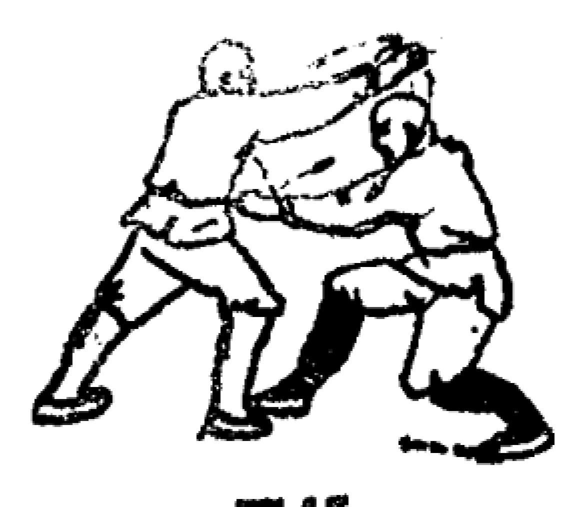

图45


图46

下，掌指向前，目视乙头面（图46）。

47．收势

甲乙各抬右脚与左脚并步，立正站立，身胸挺直，双臂下垂，五指并拢，贴于两胯外侧，拳心向内，掌指向下，目视前方。

第十一节 踩打对手法

一、拳谱歌诀

少林古刹有真传，采打对练今尤在。
二人比武上战场，各使绝艺威风显。
俩人起势对面站，东西起手各争先。
我用大鹏斜飞势，你使狸猫上树杆。
我用豹子大翻身，你使恶虎登高山。
我用猿仙来摘果，你用白猿把枝搬。
我用单凤来展翅，你用老鹰落仙山。
我用白鹤坐山势，你用老鹰再落山。
我用喜鹊去探穴，你用俊鸟斜飞天。
我用右手拿敌人，你用仙人转影变。
我用老雕抓小鸡，你用金鸡踢抓换。
我用方朔摸敌人，你用独立收身玄。
我用顺手牵老牛，你用恶虎来登山。
我用灵猴穿树枝，你用野马摆蹄还。
我用狮子大张嘴，你用双手拿月圆。
我用马身要擒敌，你用孤雁晒膊寒。

我用狮子奔川计，你用饿狼钻林间。
我用罗汉去抱斗，你用大雁展翅翻。
我用紫燕来穿林，你用狸猫闪身变。
我用黑熊来扛肩，你用豹子来撞山。
我用鹞子钻天艺，你用单凤朝阳变。
我用狮子猛回头，你用雄猴扑抓面。
我用登山双拐肘，你用独立展翅翻。
我用鸿门来射雁，你用单掌劈果变。
我用青龙出海水，你用单刀把路拦。
我用童子弹踢打，你用金鸡闪身转。
我用虚步来吞袖，你用虚步封门栓。
我用鲁班去拉钻，顺手牵羊你使全。
我用鹰拿燕雀计，你用燕子展翅翻。
我用饿虎来张口，你使豹子来踢弹。
我用辕门来射戟，你用老母把灯端。
我用灵猫斗老鼠，你用孤鸟寒啼喧。
你我双方收招住，难分上下与高低。
嵩山同学玄妙法，定用恒心苦修练。

二、动作图解

1．起势

甲站东头面西，乙站西头面东，双方立正，八字步站立，身胸挺直，两臂自然下垂，五指并拢，紧贴两胯外侧，掌心向内，掌指向下，目视前方。甲抬左脚向前略移步，两腿屈膝成蹲步，左掌向前下方直臂挑穿，掌心向上，掌指向前，右掌护于肋下外侧，掌心向上，掌指向前；乙抬右脚向前移步，两腿屈膝成蹲步，右掌向前下方直臂挑穿，掌心向

上，掌指向前，左掌护于左肋外侧，掌心向上，掌指向前。双方对视（图1）。

2．甲大鹏斜飞　乙狸猫上树

甲抬左脚向前半步落地，两脚碾地向右转体90度，屈右膝成右弓步，右掌向右上方穿出，掌心向上，掌指向右，左掌护于胸前，掌心向下，掌指斜向前，乙抬左脚向前一步落地，右脚碾地向外旋，左腿屈膝成左弓步，右掌抓甲项部，左掌向头上左侧穿击，掌心向前，掌指向上。互相对视（图2）。


图1


图2

3．甲豹子翻身　乙恶虎登山

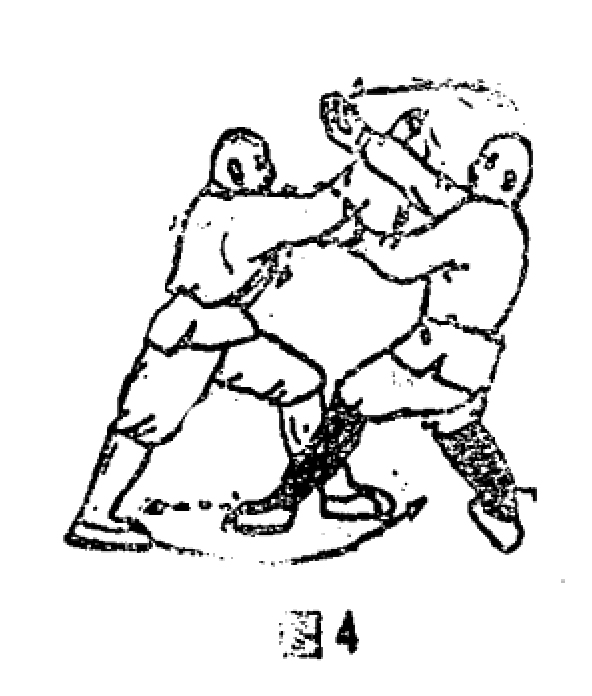
甲右脚跟和左脚尖同时碾地，向左转体90度成左虚步，两掌同时向左，在胸前成双抱势，右掌在上，左掌在下，掌心相对，掌指向前，目视乙头部和右臂；乙两脚碾地成左弓步，右掌变拳冲击甲颈下部，左掌护于左肋外侧，掌心向下，掌指向前，目视甲胸部（图3）。

4．甲猿仙摘果　乙白猴搬枝

甲左脚碾地内旋，左虚步不变，左掌托住乙右肋尖，右

掌向上向外击开乙右小臂，掌心向后，掌指向上；乙两脚不动，左弓步不变，右拳变掌，被甲托架在身前上方，掌心向下，掌指向前，左掌护于左肋外侧，掌心向前，掌指向上。互相对视（图4）。


图3

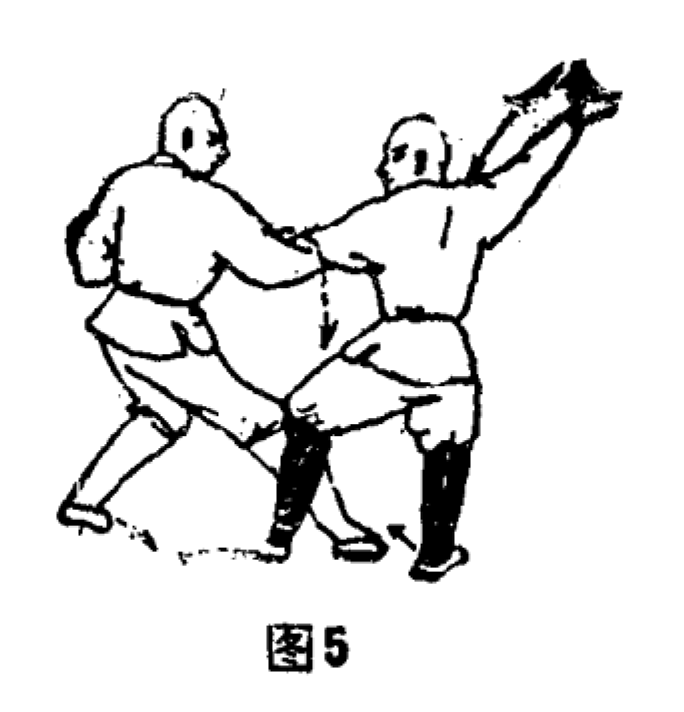

图4

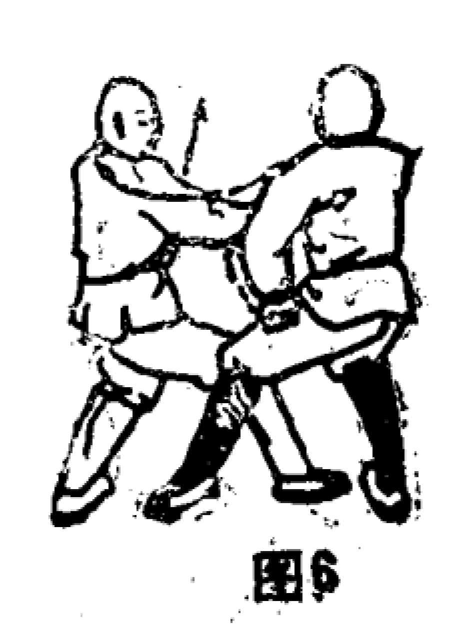
5．甲单凤展翅　乙老鹰落山

甲左脚向后略滑步内收，脚尖点地，右脚碾地外旋变成左虚步，左掌由乙右肘上部穿向乙胸部，向下压按乙右手臂，掌心向右，掌指向前，右掌向后展于右侧上方，掌心向上，掌指向后；乙两脚离地前后换步，左腿屈膝，右脚点地变成右虚步，右掌在前上方向下落在甲胸前，掌心向左，掌指斜向前，左掌护胸，掌心向下，掌指斜向上，互相目视（图5）。

6．甲白鹤坐山　乙老鹰落山

甲两脚碾地向左转，成左虚步，左掌收回变拳护于左大腿外侧，拳心向外，右掌收护于胸前迎乙右掌，掌心向前，掌指斜向上；乙左脚碾地内旋成右虚步，手法不变。互相目视（图6）。


图5


图6

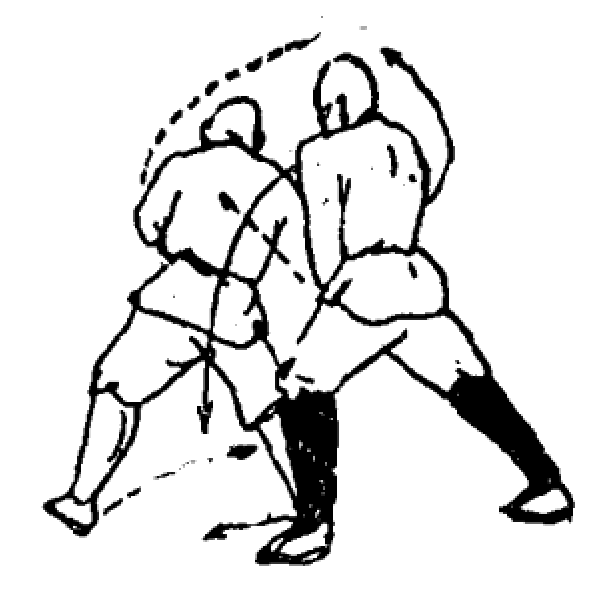
7．甲喜鹊探穴　乙俊鸟斜飞

甲左拳变掌收回胸前抓住乙右掌，急转身用右臂压夹乙右小臂和手腕，上体向左倾，右掌翻腕抓向乙面部；乙被甲连抓带压夹，上身被迫向右倾斜，右手被甲拿住，头面被甲抓住，左掌外撩，掌心向外，掌指向下。互相目视（图7）。

8．甲反手拿敌　乙仙人转影

甲左脚碾地内旋成大弓步，身体向右转，左手向内拧转乙右手，并拉于前下方，右手收回，抓按乙右肘尖，目视乙后背；乙右脚向后滑半步，左脚向外碾地，身体左转90度，同时上体向右倾斜，左掌收于左侧护肋，掌心向下，掌指向


图7


图8

前，目视前方（图8）。

9．甲老雕抓鸡　乙金鸡踢抓

甲两脚不动，屈膝变马步，左掌向上抬抓乙后背，右掌向右上前方展开，两掌心向前，掌指斜向上；乙抬左脚向内侧移半步，迅速向右转身落右脚，同时弹踢出左脚，右掌护裆，掌心向内，掌指斜向左下方，左掌向左前侧展开，掌心向前，掌指向上。互相目视（图9）。

10．甲方朔摸敌　乙独立收身

甲抬左脚向内前方移半步，落地后再抬右脚向前一步落地，两腿屈膝变马步，左掌由前收回护于左肋外侧，掌心向下，掌指向右，右掌由上向前下方抓击，掌心向下，掌指向前；乙怕甲抓击，左脚不落地，右脚单足后退一步，两掌护于胸前，右掌心向上，掌指斜向前向右拨开甲右掌，左掌心向前，掌指斜向上护于左胸上侧。互相目视（图10）。



图9

图10

11．甲顺手牵牛　乙恶虎登山

甲两脚碾地向右旋转，左腿屈膝，右脚尖点地成右虚步，右手翻腕抓住乙右手，向身体后侧猛力拉牵，屈肘后抖，再伸左掌抓住乙右大臂下侧，加力猛拉；乙左脚落在前

方一步，屈膝成左弓步，右掌向前猛力穿击，左掌护于左肋外侧，掌心向下，掌指向前。互相目视（图11）。

12．甲灵猿穿枝　乙野马摆蹄

乙抬右脚落在左脚前内侧，脚尖轻轻点地，同时迅速踮起左脚向前一步，右脚再抬起向身后摆踢甲右侧，在踮跳的同时右掌由前向后展开，左掌变拳护于左肩前侧，拳心向右，目视甲身后方；甲右足点地迅速抬左脚向前一大步，右脚随之前移，两腿屈膝，右脚跟提起，右掌向后反撩，防乙右脚踢击，掌心向上，掌指斜向上，左掌变拳护于左前方，拳心向后，拳眼向外，目视右后侧（图12）。

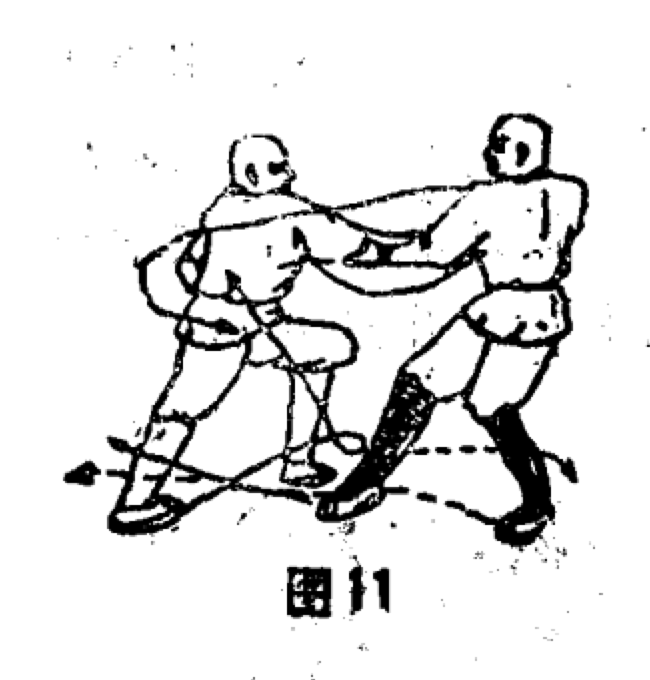


图11



图12

13．甲狮子张嘴　乙双手拿月

甲抬右脚向后退一步，两脚碾地向右转体180度，右脚尖点地，左腿屈膝成右虚步，右掌迅速由后向前上方穿向乙咽喉，掌心向下，掌指向前，左拳变掌横架于头上前方，掌心向左，掌指向前，目视乙头面和两掌；乙抬右脚在身后落地，两脚碾地向右转体180度，左腿屈膝，右足点地成右虚步，右掌向下压甲右小臂，掌心向前，掌指斜向上，左掌心向上，掌指向头上前方穿击，目视甲头面（图13）。

14. 甲马上擒敌　乙孤雁晒膊

甲抬右脚后退半步，落地后抬左脚向前上一步屈膝，两脚碾地向右转体90度，两腿屈膝成马步，右掌收回经乙左腋下穿出击向右前侧，掌指向右前方，掌心向后，左掌由右向左沿乙右颈外侧向左穿击，掌心向上，掌指斜向前，目视乙头面：乙两脚踮地换步，左脚尖在前点地，右脚在后屈膝下蹲成左虚步，因受甲进攻太猛身体向后仰，右掌护于右胯后，掌心向下，掌指向前，左掌由后向前方穿出，掌心向上，掌指向前，目视前上方（图14）。



图13

图14

15. 甲豹子奔川　乙饿狼钻林

甲两脚碾地向左旋成左弓步，左腿屈膝，右腿蹬直，右掌由前向后甩臂，掌心斜向下，掌指斜向后，左掌收回左大腿内上侧，掌心向左，掌指向下，挡住乙左手，目视乙头面；乙被甲撞击后，身体向后仰，双足离地后移，屈膝成左弓步，左掌收回向前下方抓甲胯外侧，掌心向左，掌指向前，右掌护于右胯外侧，掌心向下，掌指向前，目视甲头面（图15）。

16. 甲罗汉抱斗　乙大雁展翅

甲抬右脚向前一步，脚尖点地，左脚碾地向外旋转，同

时屈膝下蹲成右虚步，右掌由后向前抱在胸前上方，掌心向内，掌指向左，左掌抱在胸前上方，置于右掌内侧，掌心向外，掌指斜向上，目视乙全身；乙抬右脚向前上一步落地站立，同时迅速抬左脚向左转体90度成独立势，两掌向左右两侧斜上方展开，掌心向外，掌指斜向上，目视甲双掌和头面（图16）。



图15



图16

17．甲紫燕穿林　乙狸猫闪身

甲抬左脚向前跳步，在落地的同时上体向前探，右掌向前直臂穿出，掌心向上，掌指斜向上，左掌屈腕护在左胯外侧，掌心向下，掌指向前，右腿向后抬起，足尖绷直，目视右掌；乙为了避开甲穿击，向左转体90度，右脚向左碾转，提左腿成独立闪身势，两掌展于前上方，两掌心相对，掌指斜向前，右掌略低与肩齐平，左掌高于头，目视两掌和甲后背（图17）。

18．甲黑熊扛肩　乙豹子撞山

甲左脚在体后落地，两脚碾地向左转体180度，左腿屈膝成左弓步，两掌收回向后撩于身后两侧，掌心向后，右掌指向下，左掌指向后，用右肩扛击乙右肩，目视乙头部；乙

右脚向外碾地左转，左脚落在右脚后外侧，两脚碾地向左转体360度，屈左膝成左弓步，两掌在转体后，左掌前抓护于胸前方，掌心向下，掌指向前，右掌护在右肋下侧，掌心向下，掌指向前，右肩扛击甲左肩，目视甲右手臂（图18）。



图17



图18

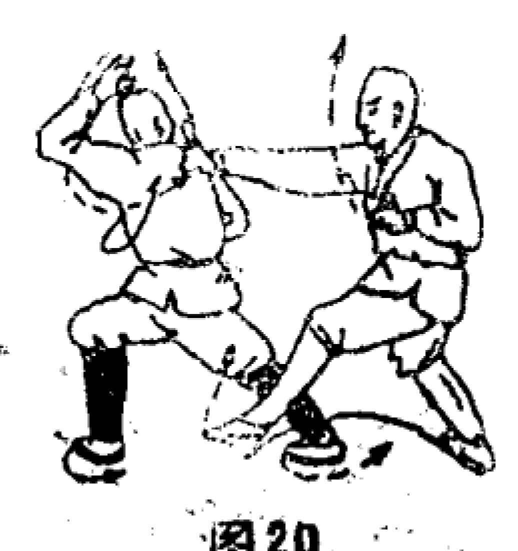
19．甲鹞子钻天　乙单凤朝阳

甲右脚提起向前成左独立势，左掌向上穿于头上左侧方，掌心向后，掌指向上，右掌屈腕收回护于右胯外侧，掌心向下，掌指向前，目视乙头部；乙抬右脚向前上一大步落于左脚前方，屈膝成右弓步，左掌屈肘护于左胸侧，掌心向前，掌指向上，右掌向上穿出，掌心向前，掌指向上，目视甲头面（图19）。

20．甲狮子回头　乙雄猴扑抓

甲右脚向前一步落地，屈膝成右弓步，右掌护于右肋前侧，掌指向上，掌心向前，左掌护于头上方，掌心向后，掌指斜向上，目视乙头面和两手；乙在右脚碾地的同时抬左脚，向右体转体180度，在右脚前一步落地，屈右腿成左虚步，右掌由上向下抓甲背部，掌心向前，掌指向上，左掌护于胸前侧，掌心向右，掌指向前，目视甲头上方（图20）。


图19


图20

21. 甲蹬山双拐　乙独立展翅

甲两脚碾地向左转体90度，成右弓步，两掌双抱胸前，用屈肘抱月势出肘抵乙右肋间，目视乙肋部；乙抬右脚向前上一步，再抬左脚向左转体90度，双掌向外展于两侧，掌心向前，掌指斜向上，目视甲拐肘（图21）。

22. 甲鸿门射雁　乙单掌抓瓜

甲两脚不动，右掌举起横架于头上右侧，掌心向前，掌指斜向上，左掌伸直穿击乙右肋，掌心向左，掌指向前，目视乙胸部；乙左脚向前落地为轴向右碾地，提右脚，向右转体90度，在后方落地屈膝成左虚步，左掌向前劈砍甲头，右


图21


图22

掌架于头上右侧，掌心向前，掌指向上，目视甲头面（图22）

23. 甲青龙出水　乙单刀拦路

甲提左脚收回半步，两脚碾地向左转体90度，屈膝成左弓步，右掌直臂向下按于腹前，掌心向下，掌指斜向前，左掌直臂摆于左前上方，掌心向外，掌指斜向上，目视乙左掌；乙两脚碾地向右旋成右弓步，左掌向下再抓甲面门，甲偏头闪过，右掌向下护在右胯外侧，掌心向下，掌指胸前，目视甲头部（图23）。

24. 甲童子弹踢　乙金鸡闪身

甲提左脚向后移，抬右脚弹踢乙腹部，左掌护在脚前，掌指向右，掌心向下，右掌变拳护于右胯侧上方，拳心向左，目视乙头面；乙左脚抬起向后收成插步，闪过甲右脚踢击，右掌向前下方穿击，掌心向下，掌指向前，左掌架于头上方，掌心向前，掌指向上，目视甲头面（图24）。

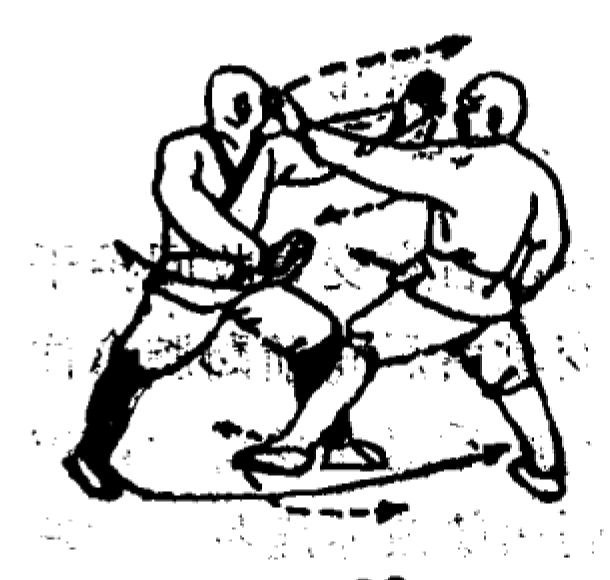

图23


图24

25. 甲虚步吞袖　乙虚步封门

甲右脚向前一步落地，左腿屈膝，右脚尖点地成右虚步，同时左掌变拳向乙颈下冲击，拳心向右，拳眼向上，目视乙头面和前胸；乙抬右脚向前一步落地，提左脚向后移半

步屈膝下蹲落地成右虚步，同时两掌收回胸前，向前封推甲左臂，向左侧拨打，两掌心向左，掌指向上；甲右掌护在左臂内侧，防乙封推，拳心向后，乙目视甲臂和头面（图25）。

26．甲鲁班拉钻　乙顺手牵羊

甲两脚原地不动，右拳冲向乙胸前，左拳收回护于左肋外侧，拳心向上，拳眼向外，右拳心向下，拳眼向左，目视乙头面；乙两脚不动，上体向右转动，左手抓住甲右肘尖向右侧封拍，避开甲攻势，接着再用右手抓甲手腕向后拉，托拿甲右臂，目视甲头面（图26）。

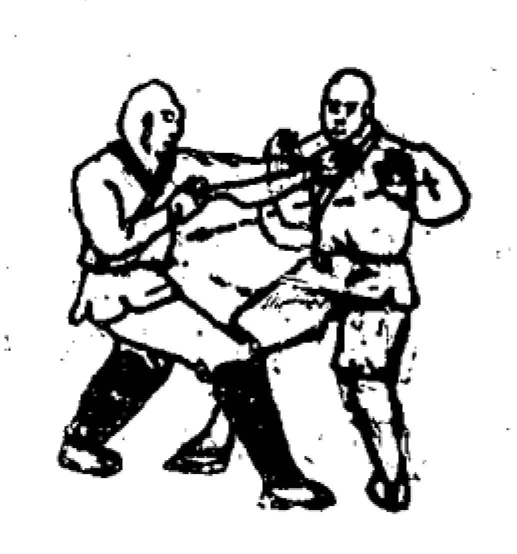


图25



图26

27．甲鹰拿燕雀　乙燕子展飞

甲左脚向内旋转，抬右腿成独立势，右拳变掌收回护于肋前侧，掌心向前，掌指向上，左拳变掌由后向前翻腕拿住乙左手腕外侧，目视乙左手臂；乙抬右脚后退一步落地，再抬左脚向前一步落地，脚尖点地，右腿屈膝成左虚步，左掌向前穿出，掌心向右，掌指斜向前，右掌向后，展于头右后上侧，掌心向上，掌指向后上方斜展，目视前方（图27）。

28．甲饿虎张口　乙豹子弹踢

甲右脚向后一步落地，屈左膝成左弓步，右掌向前直臂护胸，掌心向左，掌指向前，左掌向外展于左前上方，掌心

向前，掌指向前上方，目视乙头面；乙抬左脚向后半步落地，再抬右脚向前踢击甲左膝盖，右掌向前穿击甲左小臂，掌指向前，掌心斜向上，左掌护于左肋下，掌心向下，掌指向前，目视甲头面和两臂（图28）。



图27

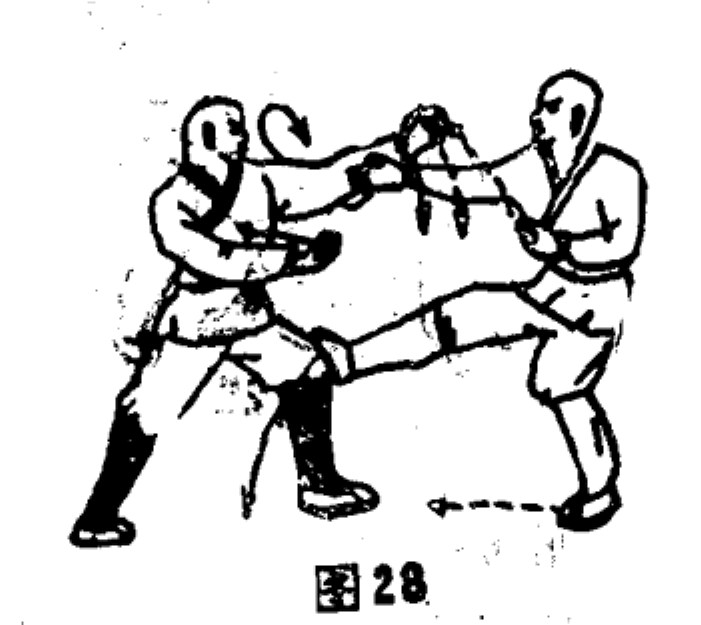


图28

29. 甲辕门射戟　乙老母端灯

甲两脚原地不动，右脚屈膝变左虚步，两掌变拳，右拳收回护于胸前，拳心向内，拳眼向上，左拳直臂冲击乙胸前，拳心向内，拳眼向上，目视甲前胸；乙右脚向前一步落地，抬左脚向前移半步，左腿屈膝，右脚点地成右虚步，左掌向前抓住甲向下拉按，右手抓住甲左耳不放，向身前牵拉，目视甲头面（图29）。

30. 甲灵猫斗鼠　乙孤鸟寒啼

甲抬右脚向前上半步落地，再抬左脚后退一步落地，右腿屈膝成右弓步，抬右拳变掌，封拍乙右手，左拳变掌，屈肘收回左肋前侧，掌心向下，掌指向前，目视乙头面；乙两脚原地不动，出左掌拍击甲右掌并拉回胸前，掌心向下，右掌护在右耳外侧，掌心向内，掌指向上，目视甲头面（图30）。

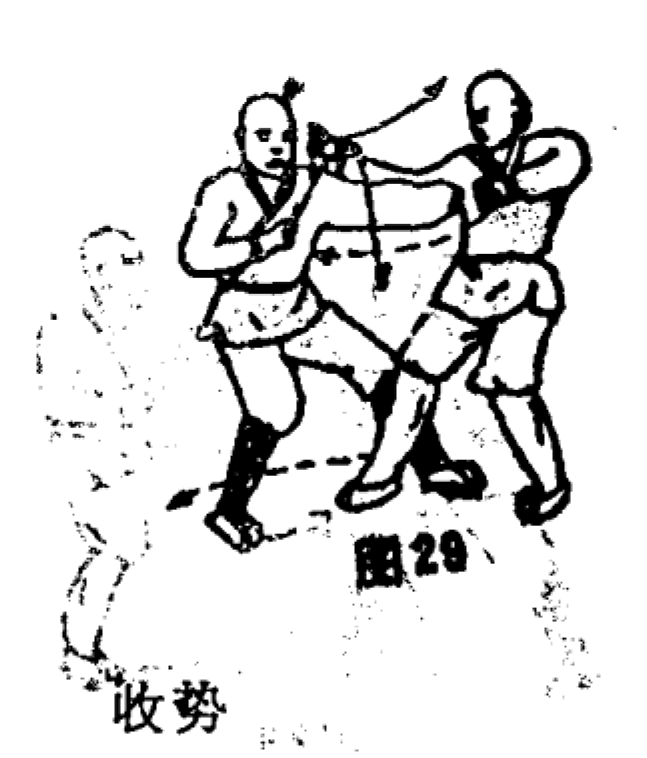


图29



图30

收势

甲抬左脚向前落在乙身后，并以此为轴向右转体180度，右脚收回与左脚并拢，八字步站立；乙抬左脚向甲右脚外后侧落地并为轴，向左转体180度，右脚收回与左脚并拢，八字步站立。双方两掌在转体的同时收回下落于两胯外侧，掌心向内，掌指向下，身胸挺直，目视正前方。

第十二节　对拆一百手

一、拳谱歌诀

百招对拆妙法玄，二人过手齐争先。
我使方朔去问路，你用野鹿戏虎欢。
我使豹子靠山势，你用白猿把果献。
我使单臂驱敌手，你用苏秦来背剑。
我使豹子来翻身，你用脚踢北斗天。

我用双龙来争珠，你用撤兵回营盘。
我用魁星来抱斗，你用猛虎伸腰展。
我用海底去捞沙，你用马步开弓圆。
我用扛袋后甩势，你用天马行空间，
我用金刚来站桩，你用饿狼扑绵羊。
我用孙膑背蒲团，你用乌龙把柱缠。
我用猛虎奔山下，你用生擒恶虎技。
我用大仙来请客，你也同赴行程关。
我用揽手擒敌势，你用蚯蚓降龙盘。
我用罗汉来打坐，你用玉兔坐窝边。
我用豹子下山势，你用罗汉打虎防。
我用倒打紫金关，你用狸猫把身闪。
我用恶虎回头看，你用打炮攻营盘。
我用反手擒虎豹，你用猛虎扑地边。
我用大鹏来啄食，你用乌龙钻洞天。
我用海底去偷桃，你用仙人坐椅圈。
我用肋下把刀插，你用单手横云端。
我用转身来插刀，你用肘下看抓面。
我用罗汉来抱树，你用金龙抱柱圆。
我用罗汉把尘卧，你用饿虎扑食全。
我用野马来打战，你用燕子双飞天。
我用罗汉来伸腿，你用玉兔拜月圆。
我用双龙来缠柱，你用窝心一炮添。
我用丁步双插刀，你用撤步摘瓜团。
我用走马擒敌将，你用孤鸟斜飞天。
我用顺手牵老手，你用金鸡抖翅膀。

我用奎星来提笔，你用小鬼敢惊天。
我用将军把门守，你用鹞子来抓肩。
我用转身云手势，你用双手擒龙盘。
我用铁扫帚抓脸，你用千斤脚连踢。
我用白猿望大仙，你用双手把牛牵。
我用野马来转峰，你用单手拨云间。
我用金龙抱玉柱，你用饿虎奔山川。
我用老僧去撞钟，你用双手把月圆。
我用苏秦来背剑，你用狸猫上树杆。
我用扛袋来倒粮，你用倒挂金勾天。
我用老鹰来抓雀，你用孤鸟寒啼喧。
我用罗汉观天势，你用毒蛇寻穴边。
我用朝天来蹬腿，你用金蟾跳水边。
我用虚步七星势，你用撤步挑捶连。
我用怀中抱月势，你用开关破敌后。
我用单臂来靠山，你用野鸡把翅展。
我用猛虎来回头，你用单枪冲营盘。
我用罗汉来诱敌，你用双手擒龙盘。
我用豹子回头看，你用双手把牛牵。
我用白鹤来展翅，你用金蛇把柱缠。
我用乌龙来缠树，你用童子抱头圆。
我用走马活擒计，你用鹞子望青天。
我用罗汉来抱柱，你用白猴坐洞天。
我用金鸡来伸腿，你用就地把砖搬。
我用天星来落地，你用金蛇退皮穿。
我用金刚来观星，你用狮子搬柱圆。

我用回手来摘月，你用怀中抱月圆。
我用力劈华山势，你用张飞扛梁边。
我用野马来跳涧，你用饿虎奔山川。
我用双手来搬枝，你用横步带马鞭。
我用脚踹北斗口，你用怀中抱月圆。
我用罗汉站桩势，你用野马弹蹄翻。
我用就地搬石功，你用仙人把灯端。
我用搅绊带勾挑，你用双手推碑边。
我用罗汉站堂势，你用童子踢打全。
我用老猿来摘桃，你用鲁班来拉钻。
我用喜鹊来登枝，你用马步卡仓技。
我用翻身来倒挂，你用天马行空端。
我用坐地来搬砖，你用跪地拜佛参。
我用大鹏来展翅，你用鹞子蹬腿边。
我用猛虎来回头，你用双手把牛牵。
我用金蟒来缠树，你用单手摘月圆。
我用顺手牵牛势，你用双手托抱拴。
我用仙人来甩袖，你用双手擒敌连。
我用仙人撩衣衫，你用双手擒龙盘。
我用就地拾金钱，你用老虎坐窝边。
我用老虎来摆尾，你用双手解带衫。
我用乌龙大摆尾，你用捉虎降豹圈。
我用回马去拾宝，你用孤鸟独立寒。
我用罗汉来站堂，你用双龙抢珠圆。
我用顺手牵白羊，你用开关破城战。
我用单手撒法宝，你用单凤展翅翻。

我用乌龙来进洞，你用双手捧月圆。
我用回身过桥势，你用白猿望大山。
我用上步来横斩，你用弓步把门拦。
我用黑熊来抖膀，你用金豹摇臂肩。
我用猿猴来穿枝，你用野马来倒转。
我用老虎奔山川，你用金蛇把柱缠。
我用弓步折手腕，你用脱身败势观。
我用诸葛来摆扇，你用野雀斜飞天。
我用恶虎来登云，你用大鹏展翅翻。
我用天神来落地，你用顶门开炮关。
我用虚步后坠力，你用双手老牛牵。
我用弓步猛出拳，你用单手来拿腕。
我用金鸡去回头，你用双手抓鸡翻。
我用回手搬树枝，你用金鸡蹬腿盘。
我用罗汉来站柱，你用双关气门闩。
我用双手擒龙势，你用大鹏斜飞天。
我用童子千斤腿，你用回身冲捶转。
你我双方对拆手，难分胜败谁占先。
少林祖师传宗宝，二人收势且归原。
祖先艺业永继承，誓把武艺传万年。

少林高僧如净法师曰：

若想擂台压群雄，没有招法万不能。
学会对拆一百手，各种招势要记清。
再加朝夕须苦练，脚手修练如铁硬。
身临战场不胆怯，击败群敌一阵风。

少林高僧贞秋大师曰：

少林对拆百招法，祖师密功来传下。
弟子招法学在手，刻苦研练忘寒夏。
全身四肢硬如钢，手脚齐进横竖打。
真功须下十五载，不怕高手和名家。

少林高僧贞绪大师曰：

少林散手一百招，前人真传要记牢。
招中有招手套手，擒拿对手如薅草。
但愿弟子刻苦练，身临战场自玄妙。
四肢运用灵又巧，技压群雄称英豪。

少林高僧贞俊大师曰：

少林对拆百招拳，原是历代祖师传。
抓打擒拿全都有，劈挂勾踢样样全。
软弱之士心害怕，成名高手也胆寒。
万马营中任君走，若粘我身难上难。

二、动作图解

1．起势

甲面向南，乙面向北，俩人在一条线上，立正站立。乙左脚向右侧跨一步，出左掌向甲左小臂横劈，掌心斜向下，掌指向前，右掌护于右腰间，掌心向下，掌指向前，目视甲左臂；甲向右横跨右脚，落地屈膝成右弓步，右掌护于右髋外侧，掌心向内，掌指向下，左掌用力挡住乙左掌，掌心斜向后，掌指向下，目视乙面部（图1）。

2．甲方朔问路　乙野鹿戏虎

乙两脚踮跳前后换步，向左转体90度，右掌向甲左手腕点来，掌心向内，左掌变拳抱于左肋下侧，拳心向内，拳眼向上，目视甲头面；甲提右脚向内移半步，左掌反手抓住乙

右手腕，屈肘抓紧，右掌护于右肋前侧，掌心向前，掌指向上，目视乙头部（图2）。

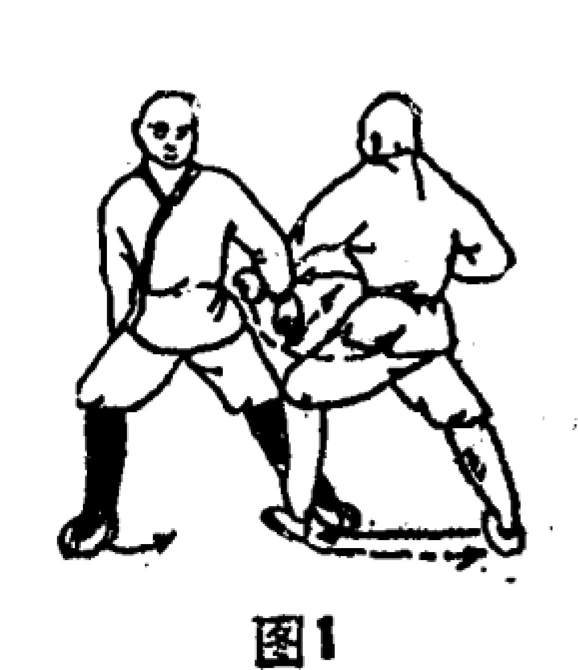
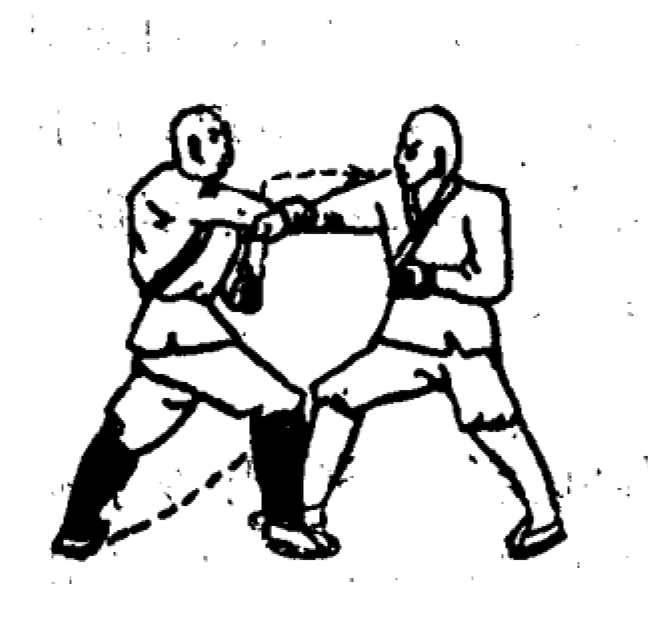

图1

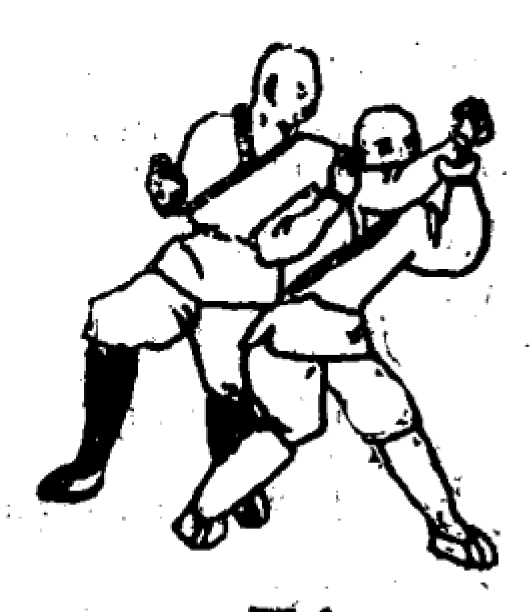

图2

3．甲豹子靠山　乙白猿献果

乙两脚碾地向左转体90度，左拳变掌，屈肘抓住甲左手腕提拉于胸前，右掌变拳翻腕，由甲左臂下伸来，屈肘上挑甲胸前上侧，拳心向后，拳眼向前，目视甲头面；甲左脚抬起落在乙右脚前内侧，左拳被乙抓住，右掌变拳护于右肩外侧，拳心向内，拳眼向后，目视乙头面（图3）。

4．甲单臂驱敌　乙苏秦背剑


图3


图4

甲左脚内旋，右脚跟离地，左掌变拳，翻臂横击乙头部，拳心向右，右拳屈肘护于右肋外侧，拳心向内，拳眼向上，目视乙头部；乙抬右脚落于甲左脚前内侧，两脚碾地向左转体90度，右拳收回抓住甲左上臂，左手抓甲左手腕，用右肩扛甲腋下，欲将甲背过去，目视前方和甲左拳（图4）

5．甲豹子翻身　乙脚踢北斗

甲被乙背起双足离地，向左前侧跳步旋转，顺势向左转体180度，两脚相距半步落地，左拳护于胸前左上侧，拳心向内，拳眼斜向左，防乙踢胸，右拳护于胸前，拳心向左，拳眼向内，目视乙左腿和胸部；乙右脚不动，左脚抬起向甲胸前踢来，被甲右拳和左小臂挡住，乙两手变拳，屈肘护于腰间外侧方，两拳心向内，拳眼向上，目视甲头面和双拳（图5）。

6．甲双龙争珠　乙撤步退兵

甲两脚碾地向左转体90度，双脚离地向前移半步，落地屈膝成左高弓步，同时左拳变掌与右拳同时击乙右肋和胸部，拳心和掌心向下，目视乙胸肋；乙左脚跟落地脚尖提起，右脚跟离地，两腿微屈膝，身体向后仰，两拳向身体侧


图5


图6

后方展，拳心向后，拳眼向内，目视前上方（图6）。

7. 甲魁星抱斗　乙猛虎伸腰

甲左脚离地后退半步落地站立，同时迅速抬右膝抵击乙裆部要害处，右拳变掌，两掌抱住乙腰两侧，目视乙胸部；乙右脚后退半步落地，左脚尖落地屈膝变成左弓步，身体向后仰，两拳屈肘展于两肩外上侧，拳心向内，拳眼向后，目视前方（图7）。

8. 甲海底捞沙　乙马步开弓

甲右脚收回在左脚内侧落地，再抬左脚向前上一步落在乙右脚内侧，屈膝成左虚步，两手收回，左手插入乙裆下，右手伸向乙大腿后侧，双手抱乙左大腿，目视乙右手和胸部；乙左脚略向后移，右脚内旋变成马步，右拳护在胸前上方，拳心向内，拳眼向外，左拳直臂向前冲击，拳心向下，拳眼向右，目视前方（图8）。



图7



图8

9. 甲扛袋后甩　乙天马行空

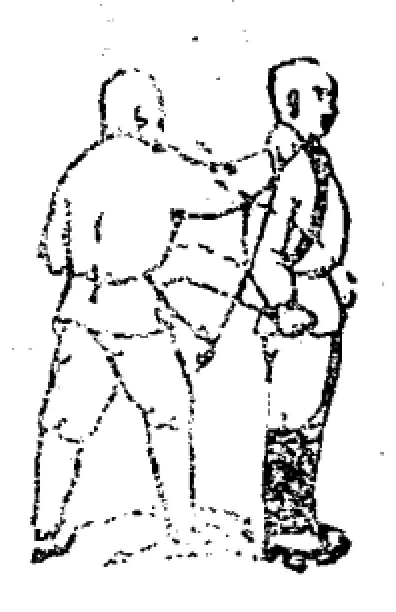
甲双手将乙抱起扛在肩上，两脚碾地猛力向右转体180度，两手抓住乙左大腿目视左前方；乙被甲扛起双脚离地，身体在空中右旋180度，两拳变掌护于前方，右掌心向后，

掌指向下，左掌心斜向上，掌指向前，目视前下方（图9）。

10．甲金刚站桩　乙饿狼扑羊

甲抬左脚与右脚并步站立，两掌屈腕按在两胯外侧，掌心向下，掌指向前，目视前方；乙被甲甩向身后，再转体180度，两脚落地，相距半步站立，右掌变拳冲击甲右侧颈部，拳心向下，拳眼向左，左拳护于左肋外侧，拳心向内，拳眼向上，目视甲头后部（图10）。


图9


图10

11．甲孙膑背团　乙乌龙缠柱

甲抬右脚后退一步落在乙右脚外侧后方，两脚碾地向右转体90度，伸左手抓住乙右肩向下按，再伸右手抓住乙右小臂，两手向身体右前方猛力挤住，目向前看；乙被甲抓拿后，抬左脚上前一步落地，左掌用力推击甲后背，右拳变掌，目视前方（图11）。

12．甲猛虎奔山　乙生擒恶虎

乙两脚离地后退半步，右手翻腕抓住乙右手腕，屈肘用力向里拧缠，左手收回按住甲右肘尖，两手屈肘用力按压，目视甲头部；甲两脚碾地，向左转体90度，两脚踮跳前后换

步，落地屈膝变右弓步，右手臂被乙拿住，左掌屈肘收回护于左外侧，掌心向下，掌指向前，目视乙左肩和头部（图12）。


图11


图12

13．甲大仙请客　乙同赴行程

甲抬右脚向内移步落在乙左脚前，同时以右脚为轴碾地向左转体180度，再抬左脚向左跨一步，左手翻腕屈肘抓住乙左手腕，向左侧牵拉，右手冲乙左肋，被乙右手抓住，目视乙头面；乙左脚内旋向右转体90度，左掌被甲抓住，右手抓住甲右手腕，俩人互不相让，相持不下，乙目视甲头面（图13）。


图13


图14

14. 甲搅手擒敌　乙蚯蚓降龙

甲两脚碾地向右转体90度，抬右脚挡住乙左脚前移的路线，左手抓住乙左手腕，向左侧下方猛拉，右手翻腕抓乙右手腕向右上侧猛提，目视乙两手；乙右腿外旋，左脚跟离地，身体倾科，两手被甲拿住，目视甲头面（图14）。

15. 甲罗汉打坐　乙玉兔坐窝

甲右脚向前上步落地，两脚碾地向左转体90度，两腿屈膝全蹲，左手向下伸抓乙左小腿，右手下伸向右侧抓乙右膝盖，目视乙右膝和头面；乙两脚左旋，体左转90度，被甲所迫，屈膝全蹲，身体向后倾斜，两掌向后展，右掌展于右侧下方，掌心向内，掌指斜向前，左掌抓甲右肩后侧，目视甲头面（图15）。

16. 甲豹子下山　乙罗汉打虎

双方起身，乙左脚外旋，右手抓甲右手腕，握紧向前提，左手按甲右肩后侧向前猛力推击，目视甲头后部；甲向左转体90度，右手被抓住，身体向前倾，左手护于左膝前侧，掌心向内，掌指斜向下，目视右前侧（图16）。

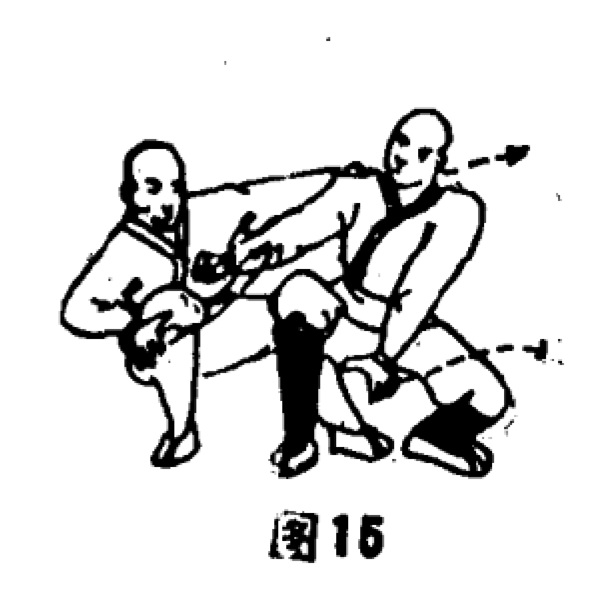

图15


图16

17. 甲倒打金关　乙狸猫闪身

甲左脚原地不动，抬右脚向后上方倒踢乙裆部，左手置于前下方，掌心向下，掌指向前，右手在身后右侧，掌心向上，掌指向后，目视前下方；乙左脚内收，右脚内旋，身体向后仰，两手收回握拳护于两肋外上侧，掌心斜向下，拳眼斜向内，目视甲右腿（图17）。

18. 甲恶虎回头　乙打炮攻营

甲右脚在前方落地，两脚碾地向左转体90度；乙右拳护在右肋前侧，拳心向内，拳眼向上，左弓步出左拳向甲冲击，拳心向下，拳眼向右，目视甲头面和两拳；甲两手向外拨乙左小臂，左拳心向前，拳眼向内，右拳心向左，拳眼向内，目视乙头面（图18）。

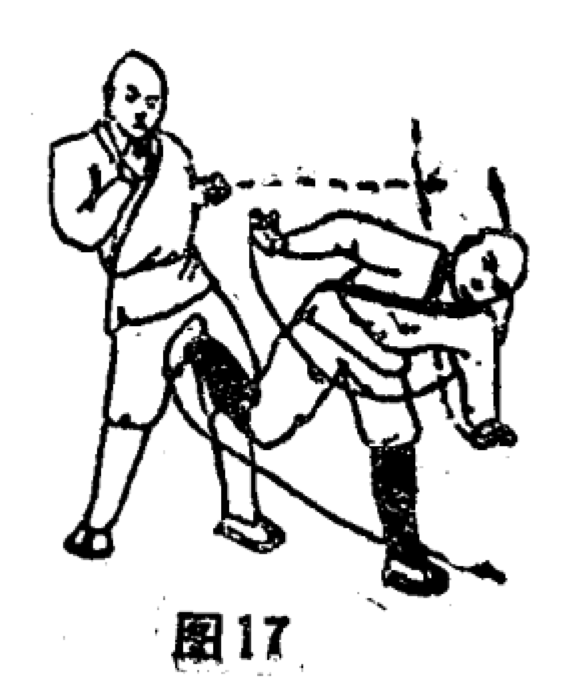


图17



图18

19. 甲反手擒豹　乙猛虎仆地

甲抬左脚向内移，两脚碾地向左转体180度，抬右脚向右侧跨一步落在乙左脚内侧，屈膝变成左弓步，左拳变掌抓住乙左手腕，向外拧缠，右手按压乙左肘尖，目视乙左臂；乙右脚向外展，两腿屈膝下跪于甲身体前方，右小臂扑地，掌心斜向左，掌指向前，左手臂被甲拿住不放，目视左下方（图19）。

20．甲大鹏啄食　乙乌龙钻洞

乙两脚沿地滑步，起身向前移步，落地后向左转体180度，两手在移步的同时屈肘抱住甲右腿不放，弓身用肩扛甲大腿，目视前方；甲两脚碾地向左转体90度，提左脚后退半步，落地屈膝成左虚步，左手抓乙右大腿，右掌前伸于乙身后上方，掌心向下，掌指向前，目视乙后胯（图20）。


图19


图21

21．甲海底偷桃　乙仙人坐椅

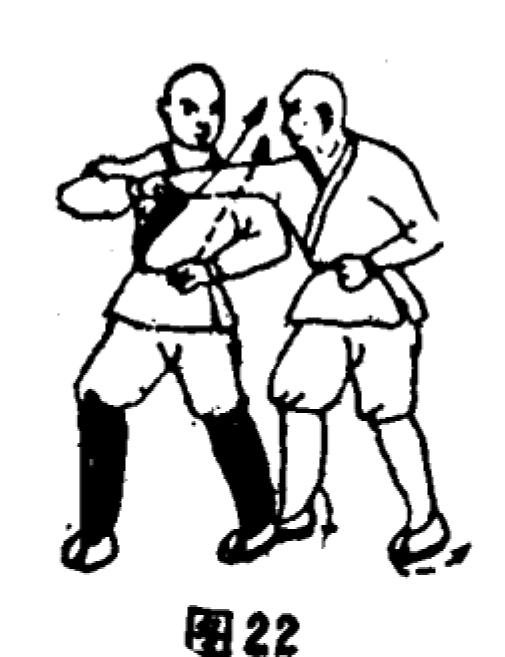
甲抬右脚移于乙右脚外侧，再抬左脚向前移半步，落在乙左脚内侧，两脚碾地向右转体90度，左手向下抓乙阴部向上托，右手屈肘护于右肩外侧，掌心向内，掌指斜向下勾，目视左侧；乙左脚外旋，向左转体90度，身体向下坐成高马步，左手收回护于左胯外侧，掌心向内，掌指向下，右手抓在甲右小臂外侧，目视左前方（图21）。

22．甲肋下插刀　乙单手横云

乙两脚踮跳向左横跨步，左掌变拳，屈肘置于左肋下，拳心向内，拳眼斜向上，右手直臂变拳，拳心向下，被甲拿住手腕，目视甲右手和头面；甲两脚向右移步，落地后出右手翻腕抓住乙右手腕，向右侧拉带，左手收回变拳用肘尖抵

击乙右肋，拳心向内，拳眼斜向上，目视乙头面（图22）。


图21


图22

23. 甲转身插刀　乙肘下看抓

甲抬左脚落在乙右脚后侧，向左转体90度，左拳向上翻变掌抓住乙右手腕，向左前上方托推，右手变拳向乙右肋下冲击，拳心向下，拳眼向后，目视乙头面；乙左脚外旋，右拳被甲左手推击后，屈肘上举于右侧前方，拳心向内，拳眼向后，左拳变掌，向右侧抓推甲右臂，目视甲头面（图23）。

24. 甲罗汉抱树　乙金龙抱柱

甲抬左脚后退一步与右脚并步站立，乙身体前探，同时


图23


图24

向右转90度，伸右拳变掌，与左掌同时向前下方抓抱甲腿弯，用肩扛甲腹部目视甲右腿；甲右拳变掌，与左掌同时向前探身抓抱乙肋部，上身压乙肩背，目视乙后背和胯部（图24）。

25. 甲罗汉卧尘　乙饿虎扑食

甲双手用力向左猛甩，将乙甩向左后侧，并顺势就地倾倒，右脚离地蹬乙裆部，左脚屈膝落地，身体后仰，同时向左转体180度；乙被甲拉甩后双足离地，体左转180度，落地屈膝，双手抓向甲两肩内侧，用力向前下方按击，甲双手抓住乙两手腕，二人相持不让，互相目视（图25）。

26. 甲野马打战　乙燕子双飞

甲抬左脚用力蹬乙小腹，两足用力上蹬，双臂屈肘按地，两掌心斜向下，掌指内勾，目视乙腹部和自己的双脚；乙右足向后抬，两手向前方展开，护在头前两侧，掌心斜向下，掌指向前，目视前下方（图26）。

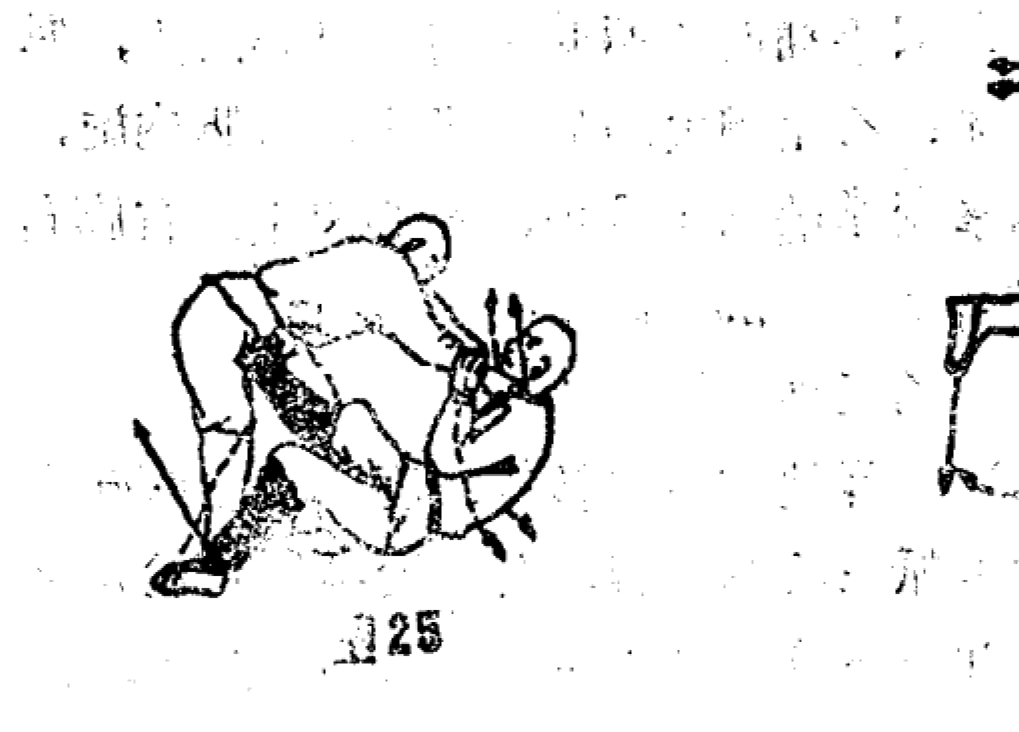

图25


图26

27. 甲罗汉伸腿　乙玉兔拜月

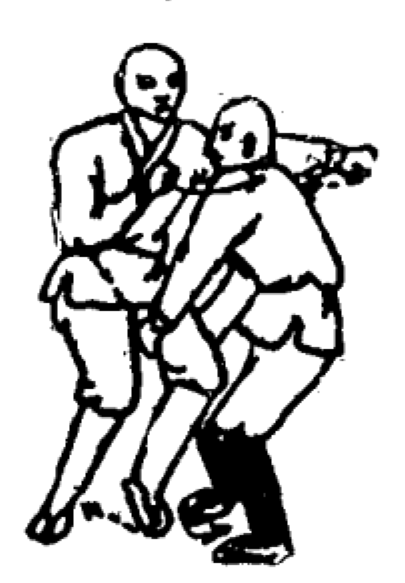
甲两腿猛力蹬伸，目视乙两掌和面门；乙右脚落地，左脚后移两膝跪地，上身向后仰，双手向后上方举起，两掌心

向前，掌指向上，目视两掌中间（图27）。

28．甲双龙缠柱　乙窝心一炮

乙双足踏地起身变成左虚步，甲双足蹬地起身变成右虚步，伸双手抱住乙左腿不放，目视乙右拳；乙两掌变拳，左臂按压甲右肩，肘部用力，拳心向下，拳眼向右，右拳冲击甲面门，拳心向内，拳眼向上，目视甲头面（图28）。


图27


图28

29．甲丁步双插　乙撤步摘瓜

甲收右脚成丁步，双手插向乙两肋下侧，掌心向上，掌指向前，目视乙胸腹部；乙左脚离地后退半步，右脚内旋，两腿变成高马步，两拳变掌端向甲颈部，掌心向上，右脚向前，目视甲头后部和背部（图29）。

30．甲走马擒敌　乙孤鸟斜飞

甲提右脚向前少许，落地后向左转体90度，抬左脚向左横跨一步，回手用左手抓住乙左手腕，右手变拳插进乙左腋下，向乙肋前方冲击并向外撑，拳心向后，拳眼斜向下，目视乙头部和右前方；乙左脚前移落步，抬右脚同时向右转体90度，左手被擒，右手护于腹前防甲进攻，掌心向左，掌指向下，身体向甲倾斜，目视右上方（图30）。



图29



图30

31．甲顺手牵牛　乙金鸡抖膀

甲右脚向内侧移半步，收回右手抓住乙左小臂，两手用力拧转按压，目视乙头部；乙右脚落地，左脚外旋，左手被甲抓住，右手外展于右侧外前方，掌心向下，掌指斜向前，因被拧按，上体向前探，目视甲双手（图31）。

32．甲奎星提笔　乙小鬼惊天

甲左脚内旋站立，抬右足勾乙左腿并向上抬，右手横扫乙面部，掌心向上，掌指斜向上，左掌平端于左肋外侧，掌心向上，掌指向前，目视乙头部；乙左腿被甲撩起，右脚外



图31



图32

旋站立，左手收回穿甲右腋下，掌心向前，掌指斜向上，右掌向上护于胸右上侧，掌心向前，掌指向上，目视甲右手（图32）。

33. 甲将军把门　乙鹞子抓肩

甲右脚落地，两手向下落在两胯外上侧，屈腕掌心向内下方，掌指向内，目视右肩；乙左脚落地，右脚内旋向左转体90度，右手抓甲肩部，左手护在左肋外侧，掌心向前，掌指向上，目视甲右肩（图33）。

34. 甲转身云手　乙双手擒龙

甲右脚离地向内移步，落地后向左转体180度，抬左脚向左横跨一步，落在乙左脚外侧；乙右脚外旋，两脚站立，右手抓甲右手腕，左手按甲右肘尖部，拧甲右手臂，目视甲右臂；甲右手被擒，用左手反扫，横击乙脑部，目视乙左上方（图34）。


图33


图34

35. 甲铁帚扫抓　乙千斤踢腿

甲两脚向右旋转，左手收回并迅速翻腕抓乙面门；乙偏头闪过，抬左脚点踢甲右腿弯，双手向上掀甲右小臂，互相目视（图35）。

36．甲白猿望仙　乙双手牵牛

甲两脚碾地向右转体90度，左脚在后抬起不落地，右手被乙拿住不放，左手收回护于左耳前侧，掌心向下，掌指斜向前，目视前上方；乙左脚向前半步落地，屈膝成左高弓步，两手抓甲右手腕向下拉带不放，目视甲右肩（图36）



图35



图36

37．甲野马转峰　乙单手拨云

甲以右脚为轴碾地向左转体90度，左脚向左一步落地，左掌变拳向乙面门崩击，拳心向右，拳眼向后，右掌收回护于右肋外上侧，掌心向前，掌指斜向上，目视乙头面；乙左手屈肘向上拨甲左拳，掌心向前，掌指向上，右手屈肘护于右肋前侧，掌心向内，掌指向左，目视甲左拳（图37）。

38．甲金龙抱柱　乙饿虎奔川

甲两脚碾地向左转体90度，屈膝变成左虚步，左拳变掌，两掌同时向乙左腿抓抱，上体向前弓，目视乙左腿；乙右脚跟外旋变成左弓步，右掌屈肘护于胸前，掌心向前，掌指向上，左掌变拳，直臂冲向甲头上，拳心向左，拳眼向上，目视左拳（图38）。



图37



图39

39. 甲老僧撞钟　乙双手托月

甲左脚外旋，抬右脚向前上半步落于左脚前方，屈膝变成右弓步，弓身用头向乙腹部猛撞，双手屈肘抓向乙两腰侧，目向下看；乙左脚后退半步，右脚跟外旋变成高马步，右掌屈肘收回，左拳变掌，两掌卡住甲头向前推拥，目视前方（图39）。

40. 甲苏秦背剑　乙狸猫上树

甲两脚跟离地，脚尖碾地向左转体180度变成左弓步，右手将乙左手推向乙右肋下侧，迅速抓乙右手腕背在右肩上，弓身上提；左手屈肘向左后侧抓乙左大腿向上提，目视前下方；乙被甲背起，双足离地，左手被挤在右肋外侧，掌心向

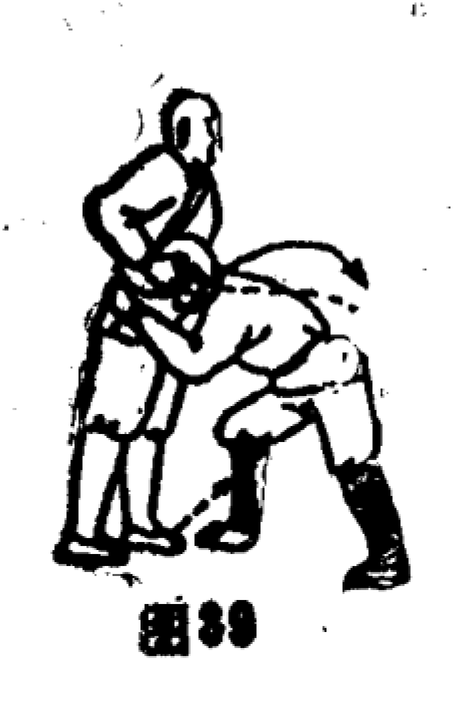


图39

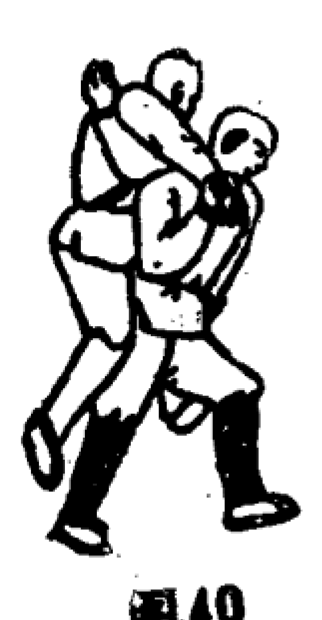


图40

前，掌指向上，目视甲头部和左前方（图40）。

41. 甲扛袋倒粮　乙倒挂金勾

甲抬右脚向前上半步落地，全身用力，双臂猛向前上方抖劲，将乙两脚腾空向前栽下；乙右手被甲抓住，左手挤于右肋侧，双方目视前下方（图41）。

42. 甲老鹰抓雀　乙孤鸟寒啼

乙被甲甩过去两脚落地，向左转体180度，上体向后仰；甲左脚向前上半步，落地后向右转体180度，抬右膝低击乙后腰眼和肛门；乙见势脚跟提起，身体向甲身前靠击。甲迅速出左手抓乙头，再出右手抓乙前胸右侧，目视乙头部；乙用左手屈肘抓甲右手腕，右掌屈肘展于右侧方，掌心向外，掌指向上，目视前上方（图42）。



图41



图42

43. 甲罗汉观天　乙毒蛇寻穴

乙两脚向右旋跳180度，变左弓步，左手拧甲右手腕推向甲腰间，右手穿向甲咽喉，掌心向下，掌指向前，目视甲头面；甲右脚在前方落地变成右虚步，上体向后仰闪开乙右手的插击，右手被甲拿住，左手屈肘护于左胯上侧，掌心向下，掌指向前，目视乙头面（图43）。

44. 甲朝天蹬腿　乙金蟾跳跃

甲左脚外旋站立，抬右脚踢乙头面，两掌变拳，屈肘护于右肋前和左肋前外侧，两拳心斜相对，拳眼向上，目视右脚和乙面部；乙右脚外旋，抬左膝抵击甲肛门上方，两掌屈肘收回，向外展于左右两侧，掌心斜向前，掌指斜向外，目视甲头面（图44）。



图43



图44

45. 甲虚步七星　乙撤步挑捶

甲右脚在前方落地，左脚内旋屈膝变成右虚步，右拳屈肘收回护于右肋外侧，拳心向上，拳眼向外，左拳向前冲击乙腹部，拳心向右，拳眼向上，目视乙头面；乙右脚内旋，左脚向后一步落地，右腿屈膝变成右弓步，两掌变拳，左拳屈肘收回护于左肋外侧，拳心向上，拳眼向外，右拳向前冲击甲左拳背，拳心向左，拳眼向上，目视甲头面（图45）。

46. 甲怀中抱月　乙开关破敌

乙两脚前后换步，右拳屈肘收回护于右胯上侧，拳心向下，拳眼向内，左拳向前冲击甲胸前上侧，拳心向下，拳眼向右，目视甲头面和前胸；甲左脚外旋，用左拳屈肘向右拨击乙左拳，拳心向右，拳眼向内，右拳屈肘护于右胸侧，拳心向内，拳眼向上，目视乙头面和左臂（图46）。



图45

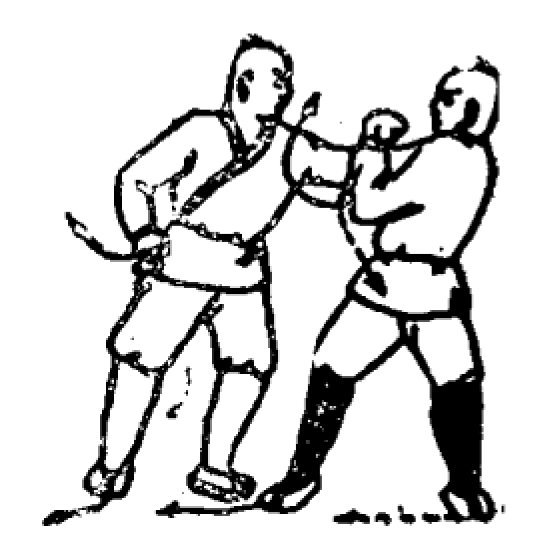


图46

47．甲单臂靠山　乙野鸡展翅

甲双足离地向前上一步，落地后碾地向左转体90度，右拳屈肘用肘尖靠抵乙右肩和头面部，左拳屈肘收回护于左胯上侧，拳心向后，拳眼向内，目视右前方；乙右脚外旋，两拳变掌向外展于左右两侧，掌心向下，掌指斜向前，目视甲右肘和头面（图47）。

48．甲猛虎回头　乙单枪冲营

甲抬右脚，落在左脚外前侧半步，左脚外旋，向左转体90度，变成右弓步；乙右脚内旋变成左弓步，右掌变拳屈肘护胸，拳心向内，拳眼向上，左掌变拳冲击甲背上侧，拳心向下，拳眼向右，目视甲面部和背部；甲用右拳屈肘向右拨



图47



图48

开乙左拳，拳心向内，拳眼向外，左拳屈肘护于胸前，拳心向内，拳眼斜向上，目视乙头面（图48）。

49. 甲罗汉诱敌　乙双手擒龙

甲两脚离地向后略退步，右腿屈膝成右弓步；乙右脚外旋，左脚向前滑地略移，右拳变掌，抓住甲右手腕向下按压拧缠，左拳变掌按击甲右肘关节，目视甲头后部；甲右手臂被抓住，左拳屈肘护左肋下外侧，拳心向上，拳眼向外，目视乙头面左侧（图49）。

50. 甲豹子回头　乙双手牵牛

甲两脚碾地向左转体90度，右拳被乙擒住，左拳反手横击乙头左侧，拳心向下，拳眼向前，目视左上侧；乙两脚左旋，两手抓甲右手腕，向甲身后猛拥，低头目视甲右手臂（图50）。



图49



图50

51. 甲白鹤展翅　乙金蛇缠柱

甲两腿碾地向左转体90度，乙抬左脚落于甲左脚外后侧方，甲抬右脚向前上一步，乙抬右脚，以左脚为轴碾地向左转体180度，右脚在前方一步落地，用右手抱甲颈部，搂挤甲头，掌心向内，掌指向后，用左手抓甲左手腕；甲右拳肘屈

护右腰外侧，拳心向内，拳眼向上，左拳变掌，被乙抓住，目视前方（图51）。

52. 甲乌龙缠柱　乙童子抱头

甲两脚踮跳同时向左转体180度，前后换步落地屈膝，右拳变掌，双手抱住乙腰不放，目视乙腹部；乙两掌向身体前方伸出，微屈肘似抱斗样，两掌心向内，掌指斜相对，目视两掌（图52）。


图51


图52

53. 甲走马活擒　乙鹞子望天

甲右脚尖外旋，左脚向前上多半步落地屈膝，上体向前探，将乙抱起，目视乙头面；乙被甲抱起，双脚离地抬起，两手向上展于两侧，掌心向外，掌指斜向外侧，上体向后仰，目视甲头面（图53）。

54. 甲罗汉抱桩　乙白猴坐洞

乙两脚落地，屈膝成左跪步，向左转体90度，右手下落抓住甲右大腿外侧，左手屈肘护于左胯外侧，掌心向内，掌指向前，目视右侧；甲向右转体90度成马步，左手抓抱乙左肋下侧，右手抓抱乙右臂，两手屈肘用力抱住，目视乙头部（图54）。



图53



图54

55．甲金鸡伸腿　乙就地搬砖

乙右手抓起甲右大腿，左手抓甲右小腿，两脚外旋变成横弓步，将甲右腿搬起，目视右前方；甲右腿被抓住，右手屈肘抓乙右手脉门穴，左手向上屈肘抓乙透风穴，拿乙要害，迫乙当即松手，目视乙右肩和头部（图55）。

56．甲天星落地　乙金蛇退皮

乙右脚碾地抓住甲右小腿，向左猛力甩扭，甲左足离地旋跳，随着乙甩劲落地，向左转体270度，出左手抓住乙右手，右小臂挟住乙右手腕和小臂，擒住不放；乙向左转体90



图55



图56

度，放开甲右腿，左手向左后侧展开，掌心向下，掌指向左，右手被甲擒住；甲右腿在前落地，目视乙头面；乙左脚也离地后撤，落在右脚后半步，右手用力向后拉，目视甲头面（图56）。

57. 甲金刚观星　乙狮子搬桩

甲两脚碾地向左转体90度，两手变拳，右拳护于右胯外上侧，拳心向内，拳眼向前，左拳屈肘护于腰左前侧，拳心向内，拳眼向前，目视乙头面；乙抬左脚向前上半步，落在右脚前，右脚外旋，右手抓甲右肩，左手抓甲左肩，欲向后搬甩，目视甲头面（图57）。

58. 甲回手摘月　乙怀中抱月

甲两脚向右旋，两拳变掌，右手翻腕抓乙左手稍，左手也抓乙右手稍，用力一拧，迫乙松手，然后双手拉向胸右侧，抓乙手不放，目视乙头面；乙两脚向外碾，右腿屈膝，双手用力下拉，欲脱手挣开，目视甲头面（图58）。


图57


图58

59. 甲力劈华山　乙张飞扛梁

乙两脚踮跳向左转体180度，两脚前后换步，左脚在前，右脚在后，身体站直，双手抓住甲右小臂担在右肩上，欲折

断甲肘关节，两手屈肘向外拧抓紧不放，左手抓甲右腕，右手抓小臂，用力向下按压，目视甲手臂；甲右臂被拿，左脚内旋，肘臂用力下压，左手外展于左胯外侧，掌心向下，掌指向前下方，目视乙头后部（图59）。

60. 甲野马跳涧　乙饿虎奔川

甲双足向右侧横跳一大步，右脚先落地，左脚在左侧不落地，右掌屈肘护于右肩上外侧，掌心向上，掌指向内，左掌屈肘护左肋外侧，掌心向下，掌指向前，目视乙头面；乙左脚抬起后退一步，两腿变成右弓步，两掌变拳，右拳向前冲击，拳心向下，拳眼向左，左拳屈肘护于左侧腰间，拳心向内，拳眼向上，目视右拳和甲头面（图60）。



图59



图60

61. 甲双手搬枝　乙横步带马

甲收回左脚蹬乙右膝盖，右手抓乙右手腕，左手抓乙右上臂向下猛力按压，目视乙右臂；乙两脚外旋成横弓步，右手被擒，用力向前挺直，拳心向下，拳眼向左下方，左拳屈肘护于腹左侧，拳心向上，拳眼向外，目视甲双手（图61）。

62. 甲脚踹北斗　乙怀中抱月

甲左足收回踹踢乙头部和臂部，右手屈肘护于胸前上

侧，掌心向下，掌指左勾，左掌护于左胯外侧，掌心向下，掌指斜向左，目视乙头面；乙右脚后退半步，左脚内旋成右横弓步，两拳屈肘收于胸前向上架甲攻来的腿，右拳心向上，拳眼向外，左拳心向内，拳眼向上，目视甲左腿（图62）。

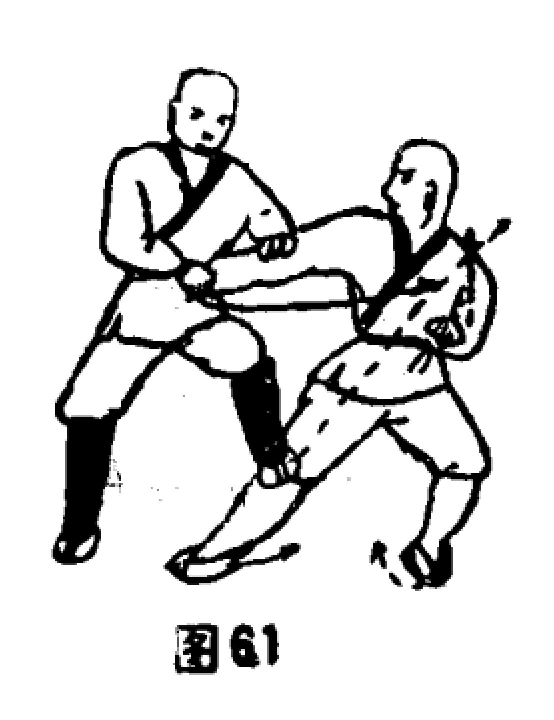

图61


图62

63. 甲罗汉站桩　乙野马弹蹄

甲右脚碾地向左转体90度，左腿收回并步站立，两掌变拳护于两胯外侧，拳心向内，拳眼向前，目视乙头面；乙左脚外旋，右脚抬起，弹踢甲头面部，左拳屈肘护于胸前，拳心向内，拳眼向上，右拳向外展于右侧方，拳心向前，拳眼向上，目视甲头面（图63）。


图63


图64

64. 甲就地搬石　乙仙人端灯

甲右脚向前上步落地外旋，左脚抬起上前一大步，向右转体90度，变成右横弓步，右拳变掌，翻腕抓乙右脚脖往下拉，伸左拳变掌抱住乙后腰，抓抱扣紧，目视右侧方；乙右腿被抓，两拳变掌，端卡甲颈部，两掌心向上，掌指向前，目视甲头部（图64）。

65. 甲搅绊勾挑　乙双手推碑

甲右脚内旋向左转体90度，两手收回，屈肘抓住乙两臂内侧，再抬左脚挑勾乙右腿，不让乙右腿落地，目视乙头面；乙右脚下落被甲挑勾，两手抓住甲双肩不放，目视右腿和甲左脚（图65）。

66. 甲罗汉站堂　乙童子踢打

甲左脚收回落在右脚后，再收右脚与左脚并步站立，两掌变拳收护于两胯外侧，拳心斜向内，拳眼向内，目视乙头面；乙抬右脚踢击甲胸腹部，左掌变拳冲击甲面门，拳心向下，拳眼向右，右掌变拳，屈肘护于右肋外侧，拳心向上，拳眼向外，目视甲头面和胸腹部（图66）。



图65

图66

67. 甲老猿摘桃　乙鲁班拉钻

甲右脚向前上一步，左脚外旋，两拳变掌，右掌抓乙左肩内侧；乙右脚落地，左脚离地向前上半步成左虚步，左拳变掌抓甲右肩内侧，右拳冲向甲左肋外侧；甲左手抓住乙右手腕，二人相持不放。互相目视（图67）。

68. 甲喜鹊蹬枝　乙马步卡仓

乙右脚向前上一步，向左转90度，左手抓抱甲后腰上部，屈肘搂住不放，右拳变掌，推击甲胸前上侧，屈肘猛按压，掌心向下，掌指向前，目视甲头面；甲两脚碾地，向左转体180度，抬右腿，上体向后仰，右手抓乙左肩，左手抓乙右肩，两手用力抓紧，目视乙头面（图68）。



图67



图68

69. 甲翻身倒挂　乙天马行空

甲左脚向外旋，右脚内翻同时向外挑，身体向左拧转180度，右手屈肘抱住乙脖颈不放，向左搬扭，左手抓乙右手腕，扣紧不放，紧贴右胸上侧；乙用夹挤在甲右肋下的左手抓甲后背，两脚离地腾起，体左转90度，右手被甲擒住，双方目视前下侧（图69）。

70. 甲坐地搬砖　乙跪地拜佛

甲将乙甩向右侧后，右脚在后落地，向右转体90度，右

腿屈膝跪地，伸右手抓乙肋部，伸左手搬乙左脚，目视乙左脚；乙被甩起在空中转体270度，双足落成膝跪地，双手屈肘抱在腹侧，抓住甲右手不放，左脚被甲搬住，目视左前上方（图70）。


图69


图70

71. 甲大鹏展翅　乙鹞子蹬腿

甲起身右脚向前站起，左脚内收，同时左手抓住乙左脚提起，并拉向左侧，右手变拳猛力上挑，将乙挑起，目视乙头面；乙右手抓住甲右手腕不放，起身后右脚尖点地屈膝下坠，左脚被甲拿住，左掌展于左侧上方，掌心向左，掌指向上，目视甲头面（图71）。


图71


图72

72. 甲猛虎回头　乙双手牵牛

乙右脚后退半步，左脚收回落于右脚前半步，屈膝成左高弓步，右手抓甲右手腕内拧上翻，左手抓按甲右肘尖，目视甲头部；甲右脚内旋，左腿屈膝，上体前倾，左掌护于左大腿内侧，掌心向下，掌指向右，右手臂被擒住，目视乙头面（图72）。

73. 甲金蟒缠树　乙单手摘月

甲两脚碾地向右转体90度，左手变拳，冲击乙胸右侧；乙左脚向前上半步，右脚外旋，向右转体90度，右手屈肘抓住甲左手腕，左掌穿向甲左腋下，掌心向上，掌指向左，目视甲头面；甲右手屈肘抓乙后背，目视乙头面（73）。

74. 甲顺手牵羊　乙双手托抢

甲两脚踮跳后退半步，落地后两脚内旋，向左转体９０度，左拳屈肘收回护于左肋外侧，拳心向内，拳眼向上，右手屈肘抓乙左手腕，向下按压，目视乙头面；乙两脚内旋，左手变拳被甲拿住，右手屈肘变拳，护于右肋前侧，拳心向内，拳眼向上，目视左前方（图74）。



图73



图74

75. 甲仙人甩袖　乙双手擒敌

乙两脚外旋，两拳变掌，右掌抓住甲右手腕向下拉，左掌屈肘收回按击甲右肘尖，目视甲头面；甲两脚右旋变成左横弓步，右手被拿，左拳屈肘护于左肋外侧，拳心向下，拳眼向前，目视乙头面（图75）。

76. 甲仙人撩衣　乙双手擒龙

乙抬左足落在甲右脚后侧，左手向上按压甲右肘关节，目视甲头面；甲右小臂被拿住，左拳屈肘护于左肋前外侧，拳心向内，拳眼向上，目视乙头面（图76）。



图75



图76

77. 甲就地拾钱　乙老虎坐窝

甲右脚向右侧移步，弯腰探身用左拳变掌，抓住乙左小腿向前猛拉，目视乙左脚；乙左脚被拉向前移，左手按甲脖颈右后方，右手向上掀甲右手腕，身体向甲背后靠压下坠，目视甲头后部（图77）。

78. 甲老虎摆尾　乙双手解带

甲抬左脚向内移步落在乙左脚后内侧，两脚碾地向左转体90度，抬右脚上一步，落地屈膝成右弓步，右手向前猛力拉牵，左掌变拳护左肋，屈肘护紧，拳心向内，拳眼向上，

上体向前探，目视前右侧；乙左脚内收，右脚内旋，身体直立，左掌收回按压甲右肘，右手抓甲手不放，目视甲头后部（图78）。


图77


图78

79. 甲乌龙摆尾　乙捉虎降豹

甲两脚碾地向左转体180度，两腿屈膝成左弓步，右臂向左旋摆甩于身后，左拳屈肘护于左肋前上侧，拳心向内，拳眼向外，目视前方；乙左脚碾地，右脚抬起，被甲甩动，身体左转270度，右脚落地成左弓步，两手抓住甲右手腕和肘关节不放，目视甲头后部（图79）。

80. 甲回马拾宝　乙孤鸟独立

甲双足踮跳身体猛向右翻转270度，右手挣脱乙控制，


图79


图80

直取下盘，伸手抓起乙左小腿，提在右胯前侧，屈左膝成左弓步，左拳变掌迅速反击乙面部，目视乙左拳；乙左脚被甲抓起，右脚内旋微屈膝，右手屈肘护于右肋外下侧，掌心向下，掌指向前，左掌变拳护于头上，屈肘上架，拳心向下，拳眼向后，目视甲头部（图80）。

81. 甲罗汉站堂　乙双龙抢珠

甲右脚内旋向左转体90度，抬左脚后退落在右脚内侧，与右脚并步站立，两掌变拳护于两胯外侧，拳心向内，拳眼斜向上，目视乙头面；乙左脚在前方半步落地，右脚外旋，左拳冲击甲胸腹部，拳心向下，拳眼向右，右掌变拳，冲击甲咽喉，拳心向下，拳眼向左，目视甲头面（图81）。

82. 甲顺手牵羊　乙开关破城

甲右脚向外旋，抬左脚向前上半步，向右转体90度，右拳变掌翻腕抓住乙右手腕，向右下侧猛力拉，左拳屈肘护于左肋外侧，拳心向内，拳眼向上，目视前方；乙两脚踮跳前后换步，屈膝落地成右弓步，左拳屈肘收回护于左肋侧，拳心向内，拳眼斜向上，目视甲右手（图82）。

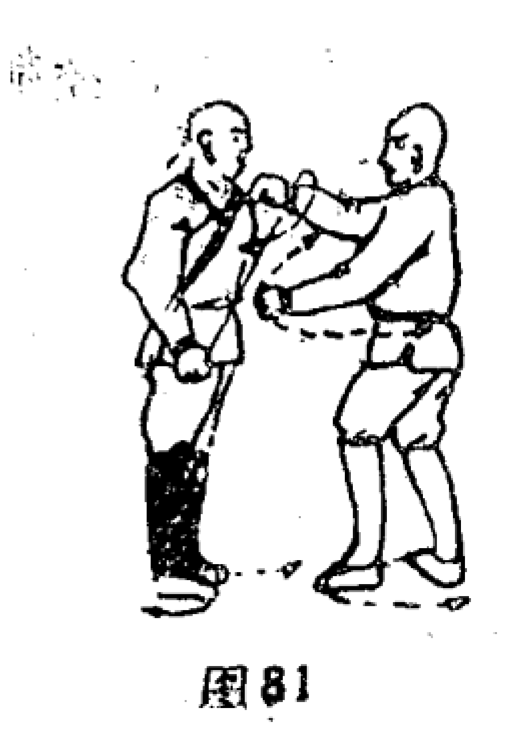


图81

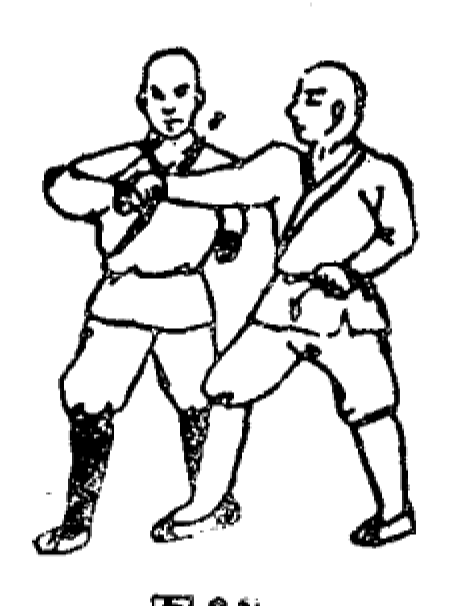


图82

83. 甲单手撤宝　乙单凤展翅

甲左脚外旋，右手用力抓乙右手腕向外拧转，目视乙头面；乙右手被抓用力撑住，单臂用力提起向甲下巴击去，左拳屈肘护于小腹前方，拳心向内，拳眼斜向上，目视甲右手（图83）。

84. 甲乌龙进洞　乙双手捧月

甲两脚踮跳向左转体90度，前后换步落地屈膝成右弓步，右手变拳，直臂向下栽击乙腹部，拳心斜向后，拳眼向左，左拳屈肘护于左肋外侧，拳心向内，拳眼向上，目视乙腹部；乙右脚内旋，屈膝成右弓步，两拳变掌，右掌抓住甲右手腕，左手抓住甲右拳，用力向上托，防甲攻击，目视甲头面（图84）。

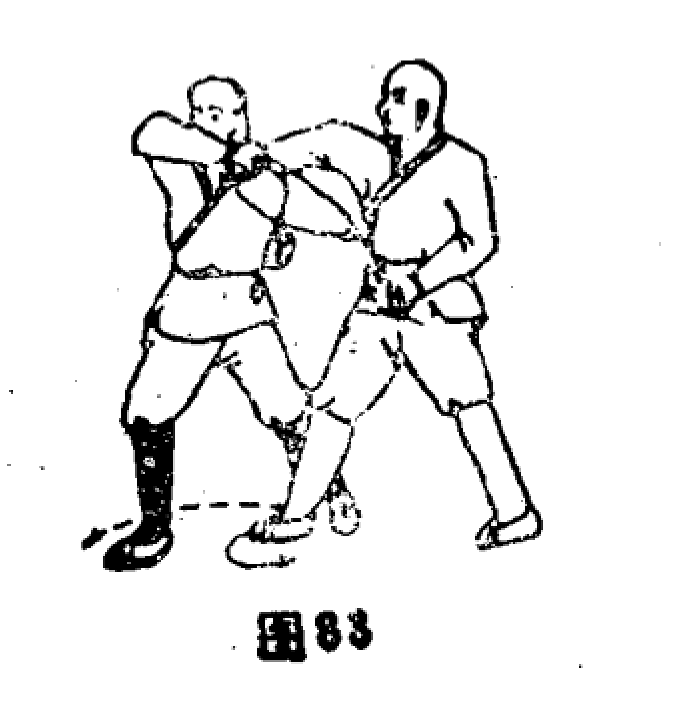


图83



图84

85. 甲回身过桥　乙白猴望山

甲抬右脚向后退步，落地后两脚向右旋转，同时向右转体90度，变成右虚步，左拳变掌，抓乙右手腕，右拳屈肘收回护于右肋外侧，拳心向内，拳眼斜向上，目视乙头面；乙左脚外旋，右弓步不变，右手被甲抓住，左手变拳护于左胯外侧，拳心向内，拳眼向上，目视甲头面（图85）。

86。甲上步横斩　乙弓步拦门

甲右脚外旋，抬左脚落在乙右足左内侧，左手放开乙右手腕，向乙胸前左侧直臂横斩，掌心向下，掌指斜向左；乙两脚不动，左手抓住甲左手腕，右手变拳，横击甲右肩前侧，拳心斜向左，拳眼向上；甲右拳变掌屈肘抓住乙右手腕，互不相让，相持不下。互相目视（图86）。


图85


图86

87。甲黑熊抖膀　乙金豹摇臂

甲两脚不动，两手屈肘收回，抱于两肋外侧变拳，抖膀用劲，拳心向内，拳眼向上，目视乙头面；乙右脚抬起后退落于左脚后半步，两脚向右旋转，右拳收回变掌，两掌直臂前伸，摇臂用劲，目视甲头面（图87）。

88。甲猿猴穿枝　乙野马倒转

甲双足向左侧蹿跳一步，落地后左拳屈肘护于左肋外侧，拳心向内，拳眼向上，右拳屈腕护于右胯外侧，拳心向下，拳眼向内，目视乙头面；乙先抬左足向前跳步，带右足抬起随后向前跃，左足先落地，右足随之在左足前半步落地，向左转体90度，迅速出左掌抓甲右肩，右掌护于右胯外侧，掌心向下，掌指向前下勾，目视甲右肩（图88）。





图87

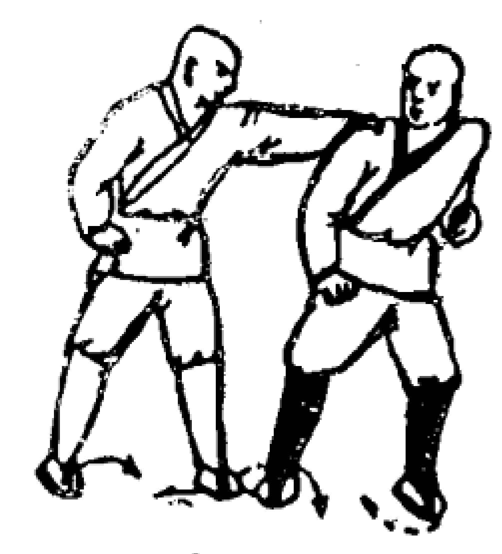


图88

89．甲老虎奔山　乙金龙缠柱

乙抬左脚落在甲右脚后内侧，右脚跟内旋，伸左手抓甲左肩，出右掌推甲腹部；甲见势左拳变掌，抓住乙右手腕，左脚内旋，右脚抬起向前上半步，屈膝成右弓步，右拳变掌抓乙后背，用力推击，两人相持，目视前方（图89）。

90．甲弓步折腕　乙败势脱身

甲收回右手抓乙右手稍，左手抓乙右手腕，用力向上折，目视乙右臂；乙两脚碾地向左转体90度，左脚向后退步，落在右脚后半步，屈膝成右弓步，右手被抓，左手屈肘收回护于左肋外侧，掌心向前，掌指斜向上，目视甲两手。（图90）。



图89

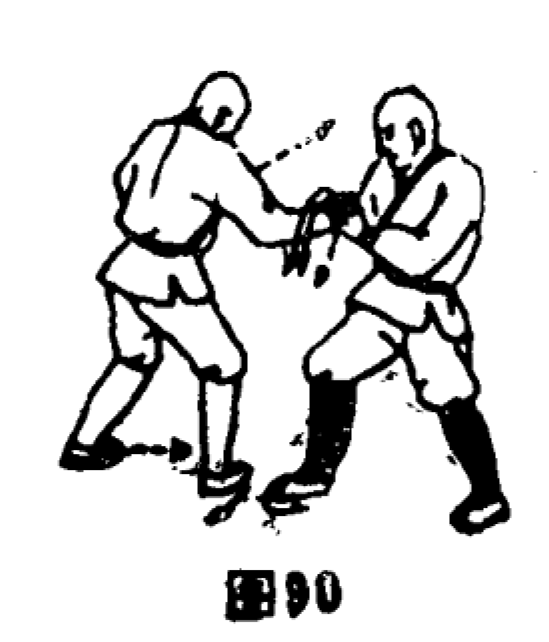


图90

91．甲诸葛摆扇　乙野雀斜飞

甲右脚内旋，左手抓乙手腕，右手卡住乙掌，向左外上翻拧乙手掌，目视乙右掌；乙右脚外旋，左脚向前移步与右脚并拢，脚尖点地，上体向右倾斜，右掌被拿，左掌向外展于左侧方，掌心向前，掌指斜向上，目视右下方（图91）。

92．甲恶虎登云　乙大鹏展翅

甲双足跳起，右足尽力上抬，蹬踢乙头面部，左足准备蹬乙腹部，右掌变拳屈肘架于右前方，拳心向内，拳眼斜向外，左掌变拳，护于左胯外侧，拳心向下，拳眼向内，目视乙头面；乙右脚内旋，左脚后退半步，落地后上体向后仰，两掌向左右外展，掌心向前，掌指斜向外上方，目视甲右脚（图92）。



图91



图92

93．甲天神落地　乙顶门开炮

甲双足落地成高马步，乙两掌变拳，右拳冲击甲头面，拳心向左，拳眼向后，左拳屈肘护于左肋下侧，拳心向内，拳眼向上，目视甲头面；甲左拳变掌屈肘抓乙右小臂，右拳屈肘护于右肋外侧，拳心向上，拳眼向外，目视乙头面和右拳（图93）。

94. 甲虚步后坠　乙双手牵牛

乙两脚踮跳前后换步，右拳变掌，向下抓甲右手腕，左拳变掌抓甲右小臂，目视甲头面；甲抬右脚向内移半步，变成右虚步，右手臂被抓住，左手屈肘变拳护于左肋外侧，拳心向内，拳眼向上，目视乙头面（图94）。



图93

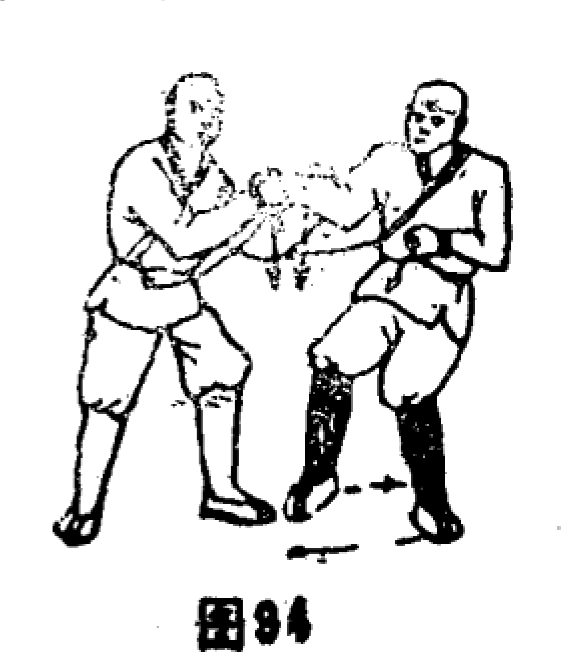


图94

95. 甲弓步出拳　乙单手拿腕

乙左手抓甲手腕向下拉牵，右手变拳屈肘抱于腰间前侧，拳心向上，拳眼向外，目视甲腹部；甲向右转体90度，两脚踮跳前后换步成左弓步，右拳被抓住，左拳屈肘护于左腰间，拳心向内，拳眼斜向上，目视乙头面（图95）。

96. 甲金鸡回头　乙双手抓鸡

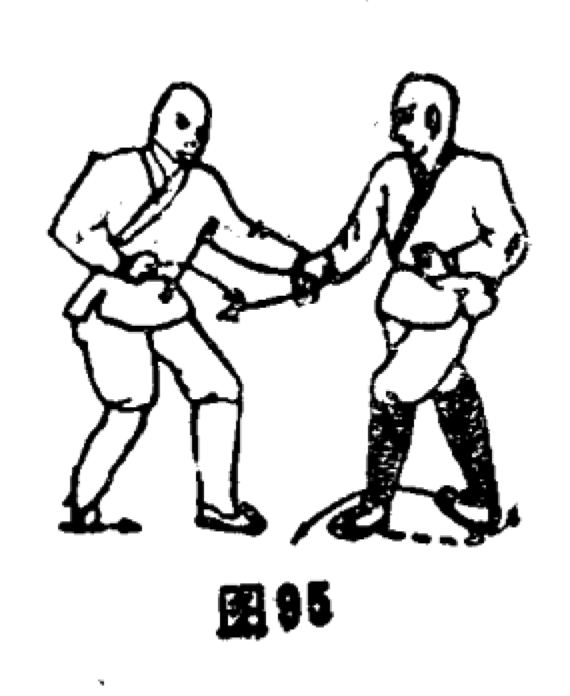


图95



图96

乙两脚向前移，右拳变掌抓甲击来的右拳腕部，用力拧缠，左手屈肘按甲后心，目视甲背部；甲两脚踮跳前后换步，向左转体90度，右手被乙拿住，左拳屈肘护于左肋外侧，拳心向内，拳眼向上，目视乙头面（图96）。

97. 甲回手搬枝　乙金鸡蹬腿

甲右脚向内旋，向左转体180度，抬左脚向左侧跨步，落地后左拳变掌，探身抓起乙左腿向上提于腰间，右手被抓，目视乙头面；乙左腿被拿，右手抓住甲右手腕不放，上体向后仰，左掌收回左肋外侧，掌心向前，掌指向上，目视甲头部（图97）。

98. 甲罗汉坐桩　乙双关气门

甲左手放开乙左腿，两脚碾地向右转体90度，两脚沿地前后换步，两手向下置于两胯外侧，掌心向内，掌指向前，目视右前方；乙右脚内旋，左脚落地，两掌屈肘卡向甲颈部，目视甲头后部（图98）。



图97



图98

99. 甲双手擒龙　乙大鹏斜飞

甲两足不动，双手抓乙右手用力向前折腕猛甩，乙双足向甲右前方旋跳，当全身离地时向左转体270度，两脚落地

成左横弓步，右掌被抓住，左掌外展于左侧方，掌心向前，掌指斜向左，目视右前方和甲双手；甲两手抓住不放，屈肘握紧，目视乙头面和右手（图99）。

100. 甲千斤踢腿　乙回身冲捶

乙两脚向左旋碾，体左转180度，抬右脚落在左脚内侧半步，左掌变拳冲向甲胸部，拳心向下，拳眼向左前方，右掌收回屈肘展于右侧方，掌心向前，掌指向上，目视甲胸；甲左脚略向后移，落地站立，抬右脚踢乙肛门，两手收回护于两胯上侧，掌心向下，掌指向前，目视乙头部（图100）



图99

图100

第五编　少林七十二艺

少林七十二艺是少林功夫的总称，包括三十六外功和三十六内功，合称七十二艺。

少林七十二艺的每一种功夫都与气功有着密切的关系，根据少林寺历代武僧长期习武之经验；要练成任何一种功夫都是要流很多血汗的。在练功过程中始终要突出“恒、苦”二字，天天如一，年年如一，几十年如一日，才能练成真正的功夫，否则哪一种功夫也难以成就。

在过去，人们把七十二艺视为秘不外传的绝技，其实并不那么神秘，特别是随着社会和科学的发展，七十二艺也只能说是一项体育运动，通过练功，可以锻炼身体，增强体质，有利于工作。但也不可否认：对于防身自卫，却有着特殊的作用。因此，我们还应学习它、研究它，从中吸取精华，弃去糟粕，在继承祖先这一优良传统的基础上，不断改进和提高，使少林七十二艺更好的为增强人民体质和生产建设服务。

第一章　少林七十二艺基本功练法

一、六字桩功

1．六字功

何为六字？即是：呵、嘘、呼、呬、吹、嘻六字，每日子午前，静坐叩齿咽津，念此六字，可以去五脏之病，而强壮内膜。惟宜轻念，耳不闻声，又须一气之下，效应如神。

天字行功应时诀：

青嘘明目木扶肝，夏日呵心火自闲。
呵呬定收金润肺，冬吹水旺切宫安。
三焦长宫嘻除热，四季呼脾上化餐。
切忌出声闻两耳，其功直胜保神丹。

少林高僧淳念法师曰：

六字秘诀为养生，延年益寿除百病。
每天按时不间断，练到终久妙法生。

2．心　功

行功时先冥心息思，静气凝神，绝情欲，以保守元神，又名养神法。

二、头面耳鼻目口功

1．首　功

两手掩两耳门，即以第二指上弹耳根骨作响，可治风池邪气；两手扭颈左右反顾，肩髆随转，两手相交抱头，两手互摩头部。

2．面　功

用两手掌摩擦极热后，摩擦面部，皆要摩到，如揩汗状；再用唾沫入掌心，向面上擦摩；两手再向外推，向下滑摩脸面部各九次，上推额九次．

3．耳　功

即以两手按两耳轮，一上一下摩擦，平坐一足伸一足屈，两臂横举，直竖两掌，再向前若推门状，扭颈左右顾各七次，两食指插耳门向外各拔九次，又名聪耳功．

4．目　功

每睡醒先不睁眼，用两大拇指背相合，擦热揩目十四次，仍紧闭，左右轮转眼球各七次。紧闭少时，忽大睁开，两手大指背曲骨重按两攒竹穴三十六遍，再以手摩，两目观上及旋转耳根穴三十六遍，又以手逆撑额部，从两眉心处眉心穴的脑际推摩三十六遍，仍须咽津无数；跪或坐两手按地，回头用力后视左右各七次，此谓虎视，用两拇指外根向外擦眼三十六遍，用两中指下滑内眼角三十六遍，又叫明目法．

5．鼻　功

两手大指背擦热，揩鼻两侧各三十六次，两食指下擦迎

香穴各三十六次。

6．口　功

凡行口功宜紧闭其口。口中焦干，口苦涩咽下无津，或吞唾喉痛，不能进食，乃热症，宜张大口，呵气十数次，鸣天鼓九次，再以舌搅口内津液，复呵复咽，俟口中清水生，即可退热，又名鸣天鼓；用舌抵腭滑齿，即生液，可解口渴。口不干而无疾，无疾即功夫长进，强身坚骨，有益长寿。

三、舌齿身功

1．舌　功

以舌抵上腭，则津液自生，嗽而咽之。多咽津液助消化水谷，可增食壮体，体壮则功法神速。

2．齿　功

叩齿三十六通，可以集元神；小便时宜紧咬其齿。元神聚而精神百倍，神光足满，可健体延寿。

3．身　功

盘膝坐时，宜一足跟抵肾囊根下，使精气无漏，垂足平生，足不可抵肾子，也不可着足于空处。行功毕，起身宜缓缓而起，手足不可急速猛动。坐宜平直，其身竖起脊梁，不可东倚西靠。走时宜挺胸昂首，不要弓腰低头。卧时爽身，不可屈颈勾头。

四、内外功夫秘诀

1．内外功二十要

面要常擦，目要常揩，耳要常弹，齿要常扣，背要常暖，胸要常护，腹要常摩，足要常搓，津要常咽，腰要常揉，膝要常抓，肘要常摇，肩要常捏，腕踝要旋，阴要常棒，肋要常击，背要常捶，头要常推，胯要常点，股要常掐。

2．内外功十六忌

忌早起磕头，忌阴室贪凉，忌湿地久坐，忌凉着汗衣，忌热着晒衣，忌汗出扇风，忌灯烛照睡，忌子时房事，忌凉水着肌，忌热水灼肤，忌房后饮冷，忌酒昏练功，忌身弱贪练，忌刚猛急燥，忌精神分散，忌中途停辍。

3．内外功二十伤

久视伤精，久听伤神，久卧伤气，久坐伤脉，久立伤骨，久行伤筋，暴怒伤肝，思虑伤脾，过悲伤脉，过饱伤胃，多恐伤肾，多笑伤脾，多言伤液，多唾伤津，多汗伤阳，多泪伤血，多交伤髓，多恼伤心，多闷伤脑，多劳伤力。

五、悬金钱

悬金钱主要练耳目的听视之力，是提防敌人偷袭之法。练时可用带孔的旧铜钱两枚，用细丝线系于大梁上，高与眉齐平，人立于铜钱前，以手推钱，使钱从眼前飞过．如能练

到眼皮不眨，再练背后听风声之功夫，久之则效力大显，遇惊之时，交手之际，自能临机应变，如果再有绝技配合无不胜利。

六、挂佛珠

用佛珠两粒，用丝线系于坐禅处前后，高与眉目平齐，在坐功练习结束后，用手拨动珠子左右摇摆，经眼前和头后飞过，如果能眼皮不眨，并可分清去向，耳后可听珠子摇动响声，伸两指可立即捏住，表明功力显著，如与人搏斗，打来暗器则可探手捏住，是防身护体的好功夫，完全靠眼耳的功力即可制人。

少林高僧淳密曰：

眼耳人身之探马，眼观耳听先回答。

冲杀战场数百阵，全靠眼耳第一家。

七、千层纸

千层纸旨在习练拍打的阳劲。其习练方法简便，用纸千余张，钉在木墩上，又叫打纸墩。放置时高与腰平齐，以拳、掌、指、肘击之，先马步站桩，以后练至活步跳动，翻身向下劈、砸、弓步拍打，侧身肘击，反正左右都可互相轮流、交替击打，用各种手法意象与敌拚搏之势，攻而取之，破而进之，闪避而袭之，练习半年，则初步成功，练一年，则可成就中乘功夫，二年后则全功告成。至此时，一拳到处则疾如狂风暴雨，击中敌人，轻者跌倒疼痛，重者伤筋动

骨，但不能致命。所谓阳刚之劲，令人难以悟通，但功成后再习练他功，则进效神速，著名技击大家不可缺少这项基本功法。

八、如意圈

如意圈是练习指头上拈捏劲力的功夫。用金属制成两抡铁圈，又似小儿戏耍之铁环，惟直径小，可以五指抓捏为度，两手各捏一枚。初步练习时，每个可重三、四斤，以五指捏转，经久之后，功力渐深，可用拇、食、中三指；再后可减为拇、食二指，仍捏转如常，此时第一步功已练成。然后逐渐增至八斤为度，两指仍能捏转如常，即大功告成。渐增至十五斤，如仍能捏转如常，则指如钢勾，触人肌骨则疼痛非常。技击大家经常练此基础功夫，少林武僧也经常习此功法，并以此为武功基础。如元代子安，明代觉训、本来、本整、可政、可改、悟雷、悟真、周友、普便、普照、广顺、道时、同随，清代清姓、清云、清莲、静修、静绍、海良、湛化、湛可、寂慈、寂敬、寂经、寂元等高僧皆精此如意圈功夫。

少林武僧淳密法师曰：

如意铁圈太方便，云游出山带身边。

闲来无事可练功，紧要也可避危险。

九、悬棉槌

此功是练习手眼的功夫之一，其练法简便。练时用棉花少许揉作圆球，用丝线系于梁间用一指，或以二指，或用

掌，或用拳点打，或用枪、刀、棍、剑等器械点刺之。初习者不易命中，久习后则能随心所欲，待能点刺一一击中时，其功夫则成。如与人搏斗，则举手点欲点处无不命中。技击名家多练此功。棉槌可悬一个，也可两个，左右交替运转，活步翻身点打刺击之，仿佛实战一般。习纯熟后，无论敌从何方来都可击中欲击之处。

少林点打技击名师如净师太曰：

手上功夫练几层，纸墩铁环棉槌中。

持恒磨练几十载，临阵对敌可实应。

十、打木人

打木人功夫是少林七十二艺中的基础功夫，切莫忽视，练时用粗木棒埋于地里三尺半，上露五尺至五尺半，或六尺更好，中间再装一横木，长约尺半左右，其形如十字，又似人伸双手状，中为胸腹，上为头，两横木为两手，下为独腿，外边以棉花皮等包好，形如一人站立。练习者立木人前，或抱或摔或挤或以指掌点打上部，或以臀胯靠挤中部，或以两足踏下部。心中想象人身各部，施各种手、腿、肘、胯、膝、足法，以及全身之劲力应用之法。每天清早舒筋后可以先练习此功，再练习其他拳脚，更为有利。

少林贞绪高僧曰：

打木人练劲力法，终朝日勤奋苦练。

习成全力合一体，风雷闪电齐交加。

十一、踢木桩

踢木桩可练习脚腿功夫。可以用木棒埋栽地下，朝夕练习侧踢、蹬踢、弹踢、铲踢、扣踢、摆踢、缠踢等各种踢法。如果死踢，则站立不动，两腿交换踢法，也可活踢，则单腿跳动交替踢击，反出跳动踢击，转身踢击。亦可在心中想象此桩为敌人，采取各种方法对付敌人：如抬足踢击敌人，闪战攻防木桩，用各种身法灵活多变踢击木桩，如果能把粗木桩踢断则功夫显著，与敌交手，踢之敌必受伤倒地。

十二、踢称锤

用鹅卵大的称锤三至四个吊在横梁上，以足踢之，称锤来回摆动旋转，如能每脚都踢中，则已显初功；如四个称锤个个都能踢得不沾身，则脚踢有准，在某些搏击场上，就可以控制脚的发动。本功是练习脚功踢准目标、不发空脚之功，属阳刚之劲路，有技巧之力，也可练习眼力。

少林高僧寂经大师曰：

踢木桩，踢称锤，脚有力，中有准。

持恒练，锐意修，击敌重，步法稳。

十三、内外基本功夫述要

凡习功夫者，不论软硬功夫，都要凝神固精，冥心敛气。要想做到凝神固精，冥心敛气，必须排除一切思虑，除

去一切隐患，方可成功。以下诸般皆备，有病者依法调治，无疾者使内脏坚实，气血体充，成功较易，收效较速，否则内疾不消除，外疾易侵犯，纵使日习不停，不但难成，而且因此而受其害，因此，往往习趺坐者，易成白痴，习吐纳者，易成痨瘵，只因未练内外功，调治内道，不得其道，以致外邪侵，内疾增盛，致成各种奇症，而不可救药。前面所举十六忌二十伤等，皆为治脏强身的重要方法，内脏既坚固，然后再依七十二艺中之四段功，逐段练习，必能达到目的。惟练习四段功时，须按步就班，不可间断，不可遗漏，每天以子午二时练习为最佳。因子过阳生，午过阴生，合阴阳二气相融会。若每天练一次者，在早六点半时练之，次为阴阳交泰之时，得气则盛。除此规定时间外，若任意乱练，必无好处。练功之地点，要清静无杂声之地为最好，若处在尘嚣中或杂声杂色融于耳目，则神不守舍，气必分散，神乱气散，不能成功。此外四段以柔为主，不要有勉强之力和贪多务速之心，不可犯十六忌二十伤，否则会伤损身体。此外，习练者还应注意，在练功夫前先练内外功、四段功一百天，做为练习其他功夫的基础，非常有利于长功。

少林淳锦法师曰：

七十二艺是奇功，必须先习基础功。

得机得时得玄妙，循按师法定成龙。

少林淳念法师曰：

七十二艺须苦练，春夏秋冬不休闲。

每天练习数百遍，持恒定然成好汉。

第二章　少林七十二艺图解

习武者，于拳械之外，还须练软硬功夫一二种或数种。因为功夫与拳术、器械，犹如耳之于目宜并用，而不可有须臾分离。因此，技击名家常讲："打拳不踢腿，终究瞎出鬼"。又讲："打拳不练功，到老一场空。"还曰："练功不练拳，到老没招传。"是说练拳必须练功，若不练功，拳术虽打得精熟好看，终究是花拳秀腿，器械虽练习灵活敏捷，终究是舞剑弄枪不实用，到老仍然是空练一场，不能成其大名。反过来如光练功，而忽视拳械也不行。因为光练死功夫，久而不能活用，传授足下无路可教，最终无济于世，也是南柯一梦。因此，必须在拳械基础上，进一步练习三种适宜的功夫，一为自卫（俗话说挨打），如金钟罩、铁布衫、蛤蟆功、铁牛功等技术，练到精熟时不但拳术难伤其身，就是刀剑也毫不在乎。二为制人之技（俗称打人之术），如一指金刚、金铲指、双锁功、点石功、铁砂掌等功法。练成者臂坚如铁爪，指如利勾，拳掌如刀斧，与人搏斗无往不胜。

例数少林各种功法计七十二种，练法则各有千秋，劲路彼此有异，其中上乘功法莫过气功，练习成功后，不但能以气制人，枪刀不能损，并可强身健体，延年益寿。当然气功习练不易，若习之失当，易致疾，甚至有性命之虞。通常气功可分为软硬两种、阴阳二功，如阴劲软功。功夫中一指禅触

入必死，无药可医。平掌功夫，则以铁砂掌、鹰爪力等最通行，击人轻重，自己可以控制。习练时应仔细体会，运用时应慎重。

嵩山少林寺技击点打名师如净法师曰：

少林之艺集众家，七十二艺真功法。

软硬阴阳皆都有，内外刚柔遗留下。

天下功夫出少林，少林弟子遍天涯。

少林寺著名武僧贞绪大师曰：

正宗七十二艺法，历代祖师流传下。

寺僧研练千百载，世世代代出名家。

苦习深功守寺院，为国出征把敌拿。

一、铁臂功

歌诀曰：

少林真传铁臂功，锐意磨练持苦恒。

练成两臂硬如铁，寒暑不停练十冬。

练 法

1．初练时在屋内栽圆滑木桩，用臂轻轻击之，要反正击之，左右臂交换练习，里外反正击之，每一臂要练习击打四面，须使内外周至，每日行数次，渐渐增加至数十次数百次，乃至千次以上，由轻至重，逐渐用猛力击打之（图1）。

2．逐渐变成为击树。由于树干粗糙，凹凸不平，初击时不如木桩光滑，与之磨击，则皮肤最容易肿疼，仍应按日练习。至二年之后，即可以不疼，越击打越有力，两臂也越坚硬（图2）。

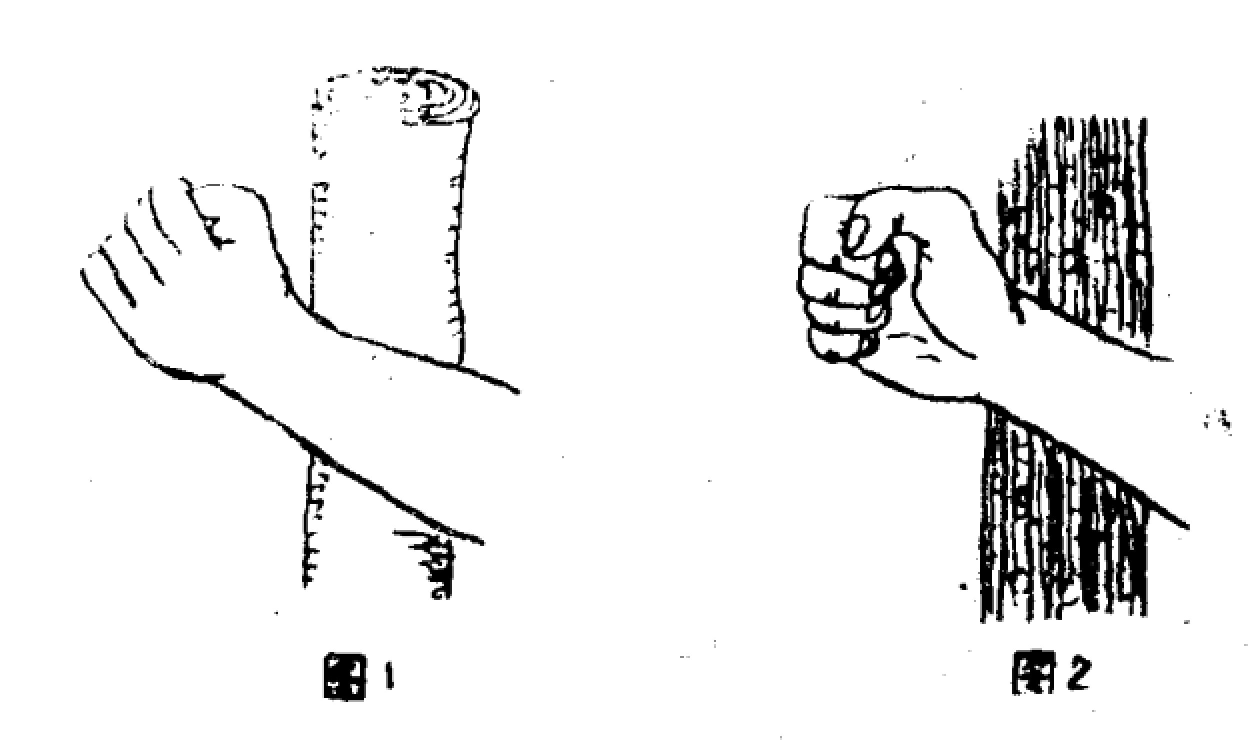


图1　　图2

3．练过树干2年后，再换成圆石柱，天天用两臂反正左右击打，苦苦修练，朝朝拚搏，两臂轮换交替击打石桩（图3）。

4．击过圆石柱以后，再渐渐换成有棱角的石柱，左右两手臂交替轮换击打，按法周转击之，每天练习由数十次至几百次，至千次以后，仍继续练习，锐意拚搏（图4）。

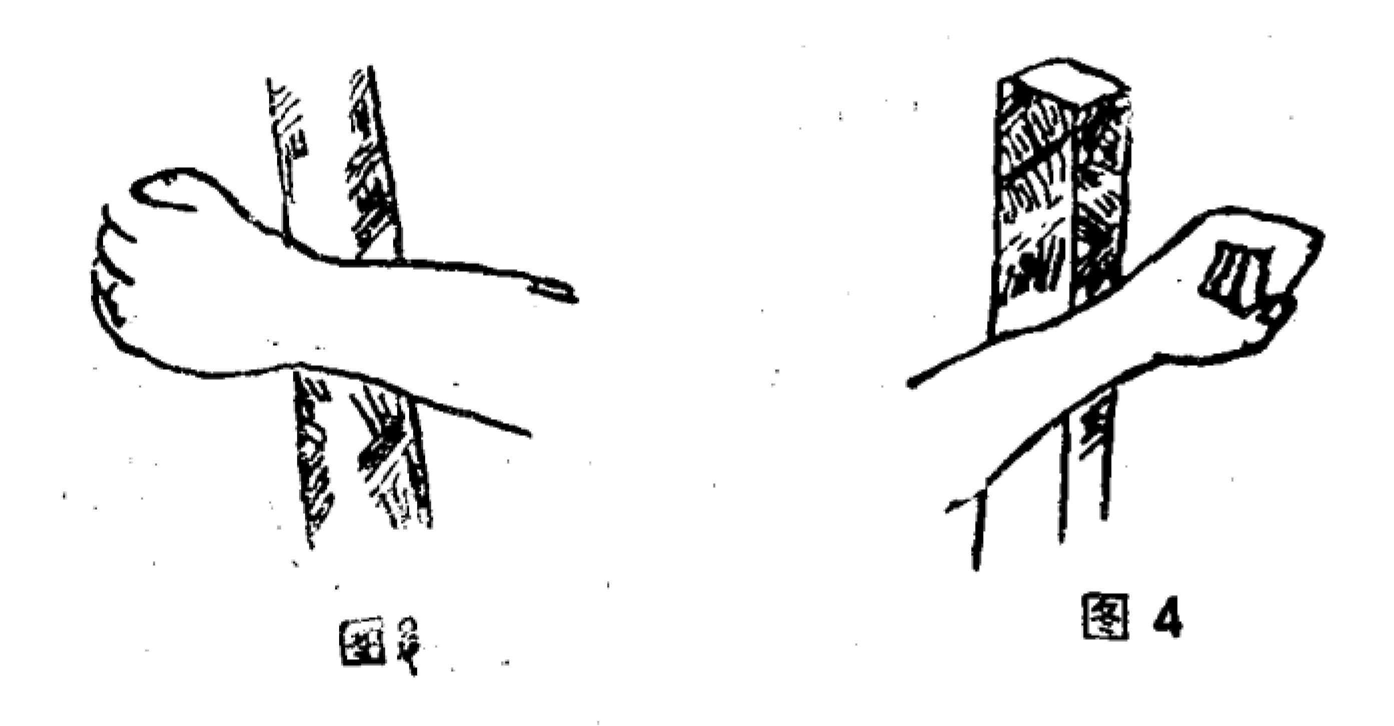


图3　　图4

5．至单臂一挥把圆石柱打断时（如图5）。仍然按法击打棱角石柱，每天击打不停。

6．至单臂击断有棱角的石桩时（如图6）。仍然不可

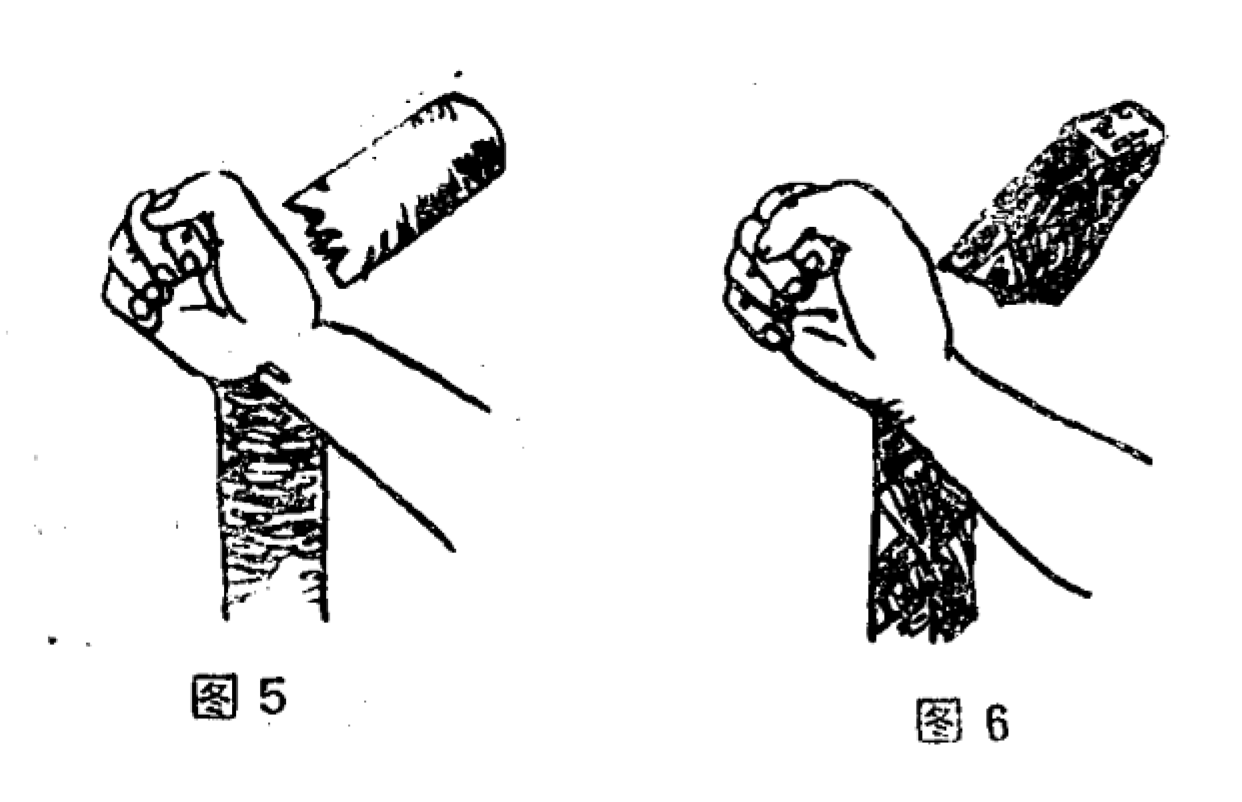


图5　　　　图6

间断，继续击打之。此时两臂硬似铁石之坚，用以击人时，重者则筋断骨折。如遇刀剑棍棒，单臂一挥，也能把其摧折，就是赤手空拳，也不致于败阵。

附：洗臂秘方

• 红花3克、枳壳5克、牛膝6克、五加皮5克、杜仲5克、青皮4克、草乌3克、清水2000克，煎汤。每练功前用药水洗两臂，然后再练功，每洗后药汤药渣不要倒掉，下次练习前，再温热烫洗，如水少了可以添水煮煎，用七天后，才倒掉药渣，换新药。

〔功法略解〕

1．铁臂功是少林寺正宗七十二艺中硬功外壮之功法，完全属于阳刚之劲，是专门练习臂部的功法。

2．少林拳谱云：臂乃全身之门户，宜狭不宜开，开则身法松懈涣散，敌人即可揭掀，更可挑架，从而对我之身无利，则难以保护。宜以气应之，臂力使向上，则气吸向上；

臂力使向下，则气要降下。臂力若开，则随身法迅速相转，切不可使弧行为要，拳谚曰："运之于肩臂，意气劲贯通"，"拧腰顺肩，急旋臂"，着重强调臂在少林武术身手功法中，起着重要的看门作用。拳谱曰："手臂本是两扇门，对阵全靠腿打人。"

3．少林武术技击中，经常用臂部的桡骨和尺骨侧边作进攻和防守用，如由里向外的格臂，由上向前的压臂，由上向下的沉臂，由下向上的架臂，由外向里的勾臂，抓拿敌人的里旋臂和外旋臂，由下向前的顶臂等。与对方手臂互相攻防时的技法称为抢手，抢手的方法是你架我即占，你占我即保，你保我即夺，你夺我即拆，你拆我即续，你换我即搭，你搭我即过，你过我即抽，你抽我即缠，你缠我即抹，你抹我即栽，你栽我即撑，你撑我即架，往返循环，变化多端，势如海水，滔滔不绝。少林武术对于人身之两臂，无论是进攻或者是防守，都要保持住一定的幅度、弯曲和距离，即保留一定的活动余地，以利于技击实战之中手法的迅速变换。

4．"铁臂功"锻炼的实际部位有：肩背（三角肌、冈下肌等）、大臂（肱二头肌、肱三头肌等）、小臂（肱桡肌、桡侧腕屈肌、掌长肌、尺侧腕伸肌等）、肘（肘肌）及腕部（肌腱）等。练习"铁臂功"，可以使臂部粗壮有力，肌肉坚硬，骨骼结实坚硬如铁，韧带灵活坚韧，对外界适应能力强，而且还可在练习中，逐渐培养手臂部肌肉在力量硬度对抗时的劲力感觉。也可以增加上肢肌肉的爆发力，使手臂在运动过程中以及技击应用时坚实而不滞，刚硬而不僵，迅疾灵敏，运用自如，达到内练一口气，外练筋骨皮，挥臂断钢柱的练功目的，从而在攻防实战中发出巨大的威力。

5．对于练习此功的基本要点，少林拳谱有言，此种功夫，见效极速，并且练法也简便易行，成功也很容易，二年可见初步成效，五年已可大成，若十年苦功已臻绝境。

6．练习此功，必须持之以恒，不可间断，更不可忽冷忽热；要按时用洗药，保持皮肉筋骨少受损伤，促进血液循环；要以学而不倦，练而不厌的精神从始到终。

少林高僧贞俊大师曰：

祖师遗传铁臂功，流传古刹千百冬。

历代武僧苦研练，两臂敢与铁石争。

单臂挥动钢柱断，横扫群敌赛削葱。

二、排打功

歌诀曰：

排打之法有苦痛，持恒磨练得数冬。

全身内外合一体，内气固足赛铜钟。

练　法

1．用击打之法使筋骨坚实，与槌打功夫相同。首先以坚木做成长1尺，宽6寸，厚1寸5分的木砖一块，排时用手握木砖中央，以木砖外沿击打身体各部，都应排到。顺序是先排大小臂，左右互换手排之，各排百次，由轻到重；再排大小腿，排左腿则右手握砖，排右腿则左手握砖；次排胸腹，应左右交换排打；再排后腰和两肩。如此每天晨昏各排一次，每次各部都要排百下，持续一年半（图7）。

2．第二步由木砖变成瓷砖（在窑上烧的、盖房子用的砖块），仍然和木砖排打的方法顺序一样，排打一年（图8）。

3．第三步由窑砖弃去换成金砖（用铜铁铸成之砖，而非真金砖），再依木砖排打方法练习和顺序排打一年半，则全功告成。但仍要继续排打，不可中断（图9）．


图7

至功成之后，全身上下各处则坚实无比，虽然不能刀枪不入，但是一般拳脚踢打，不致伤身。应注意的是在排打软裆部时，须把气鼓足，不要伤了内部，大约一呼吸时间，击打一下，每排打一下之后，要吐出气一口，然后再鼓气排打，前后共排练四年功夫，必有成就。

〔功法略解〕

1．少林排打功法是少林正宗七十二艺中的硬功外壮法，同时也具内壮软功之劲，属阳刚之劲。是专门坚实全身各处，增强对抗能力的重要功法。

2．少林技击中，都是用拳打脚踢胸、腹、肋、背、肩、胯、臂、腿的，时刻都有被敌击打的危险，如果不经过排打练习，则肌肉筋骨松驰，易被击伤。如果是经常练排


图8


图9

打的身体，就能经得起敌人击打，甚至无论击打什么部位，都毫无疼痛感，内里五脏六腑也没有损伤，并能发挥水平，使出少林武技的威风，从而战胜对手。所以少林拳谚中云："内练一口气，外练筋骨皮，"在练排打功时，要运用身体内在的丹田之气，与外在的筋、骨、皮、肉练成协调一致的整体。并且在练习时要做到以意领气，使意到气到，练到炉火纯青，可成金刚不坏之躯，百劫不病之体。

3．古拳谱中关于排打用具谷袋的制法是：用粗布缝制成一个两层的长形圆布袋，长一尺九寸，粗细约四寸，一端缝死，把袋内装上一半谷子，用绳从头上扎结实，余下的一半空布袋留作手握。在练功的时候，排打的顺序要先从左到右排打，因左为血分，右为气分，血先行而气宜随，如此不会有差误。另外手足四面要全部排到：①先从左肘内侧排打，至左手心直至左手中指尖为止，这是左手里面排打法；②再从左肘开始，顺序打至左手背再至左手中指尖为止，这是左手外面排打法；③再从左腋下排打开始，顺打至左手小指为止，这是左手下面排打之法；④再从左肩开始，顺序排打至左手大指为止。这是为左手上面排打之法。左手四面打完之后，再接着打左足部位；⑤先从左肋打起，顺打至左小腹、左大腿面、左腕直至左小腿面、左脚趾止，这是左足前面排打之法；⑥再从左腋下斜打至左腰眼至左外踝再至左小趾为止，这是左足外面排打之法；⑦从左血盆骨向下顺打至腹部左侧、再横打至腹部右侧，然后换左手持谷袋由右横打至左腹部，用右手掩住外肾部位，以免被谷袋击伤。左手再从小腹打起，从左腿内侧打到左踝，再打至左脚趾为止，此为左足里面排打之法；⑧再双手持谷袋，过头顶向后排打左脊

背二十下，再用左手持谷袋反手从上而下排打左脊背，向下顺排至左腰眼时，将手一转，顺打至大腿、左肚筋、左脚跟，此为左足后面排打法，然后再接着排打右手四面。切记排打之时必须自上而下密密顺打，万不可脱漏，也不可逆打。如有脱漏，切不可补打，须一气顺排循行。排打的时候要先吞气一口。左手、左足、右手、右足，共吞气十六口，连前共吞气六十五口。练习排打功三十天或者六十天以后（年轻体壮者三十日、老年体弱者六十日）。加练习巡手式共吞气四口。又过十天后，加偏提式吞气六口，正提式吞气三口共九口。又过十天，再添薛公站式吞气三口。又过十天，再添列肘式吞气六口。共吞气二十二口。加上前面六十五口总共吞气八十七口。至此时功夫已成。

4．少林排打功法的练习要点：此功除四肢和前后胸腹背外，也可排头壳各部，练成头肘功，前后共排练四年即可成功。此功在少林寺内与打木人之功夫不相上下，但风格独具。

附：排打功内壮药方

乳香8克、无名异8克、自然铜6克、番木鳖6克、朱砂6克、杜仲20克、五加皮35克、棉花根60克、胡椒65克、牛膝15克、木瓜12克、川芎9克、猴骨（醋炙）30克。共研成细末备用。在每天晚上练功前，用好酒冲服1.7克，然后再喝开水半碗，开始排打。有壮功固气，坚肌肤、壮筋骨，循环气血之功效，有助于加速功法进步。

少林排打老师宝轮禅师曰：

排打之法是真功，流传寺内妙无穷。

寺僧朝夕苦修练，看家护院不计冬。

少林高僧洪温禅师曰：

排打本是护身法，全身上下似铁塔。

强敌想伤难下手，我身一动敌吓扒。

三、铁扫帚功

歌诀曰：

扫帚功夫威力显，黄风卷地一溜烟。

两腿坚硬如铁棍，扫中敌人筋骨断。

练　法

1．练习铁扫帚功，每天先站马步桩势，站至力尽时，略做散步，待力量恢复时，再继续依法站桩。初练时间不要过长，以后慢慢延长时间，至马步桩站到两个半小时仍然不觉疲劳时，则第一步功夫已成功（图10）。因为练习马步站桩式，是以练三盘稳固，五体坚定为主的，练习日久时，



图10

两腿坚实有力，寻常之人难比。

2．在经常走的路上，埋栽木桩，或者距离路远处，埋栽数根木桩，来回出入用腿横扫木桩，先用前扫腿扫木桩（图11）。

3．按上法经久练习不可间断，再用后扫腿扫击木桩（图12）。两腿的四周都要练习，只有前、后、里、外四面都横扫木桩，才能练习得坚韧有力，若有一处不到，则软弱无力，不能应敌，所以要均衡练习。至于练习一条腿的功夫，或者练习两条腿的功夫，可由个人视情况任意选择。

4．练至日久功深时，用前扫腿横扫木桩，腿到而桩即断（图13）。

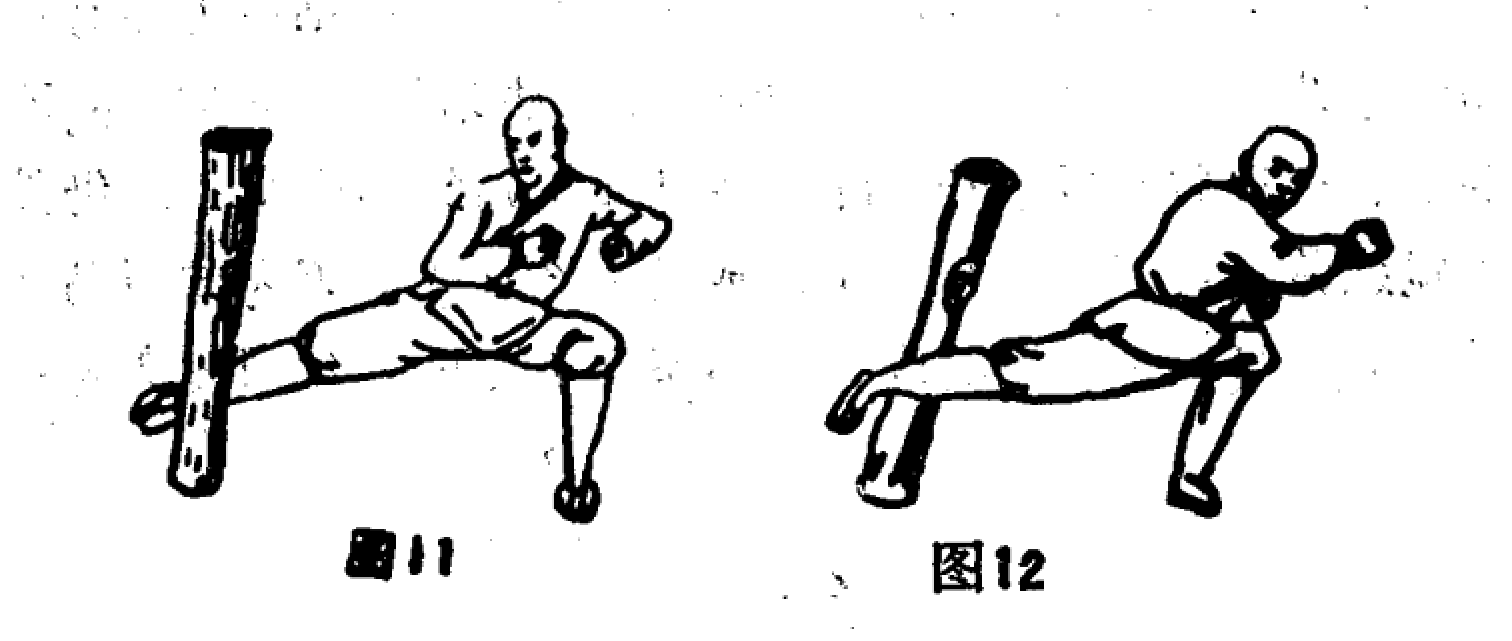
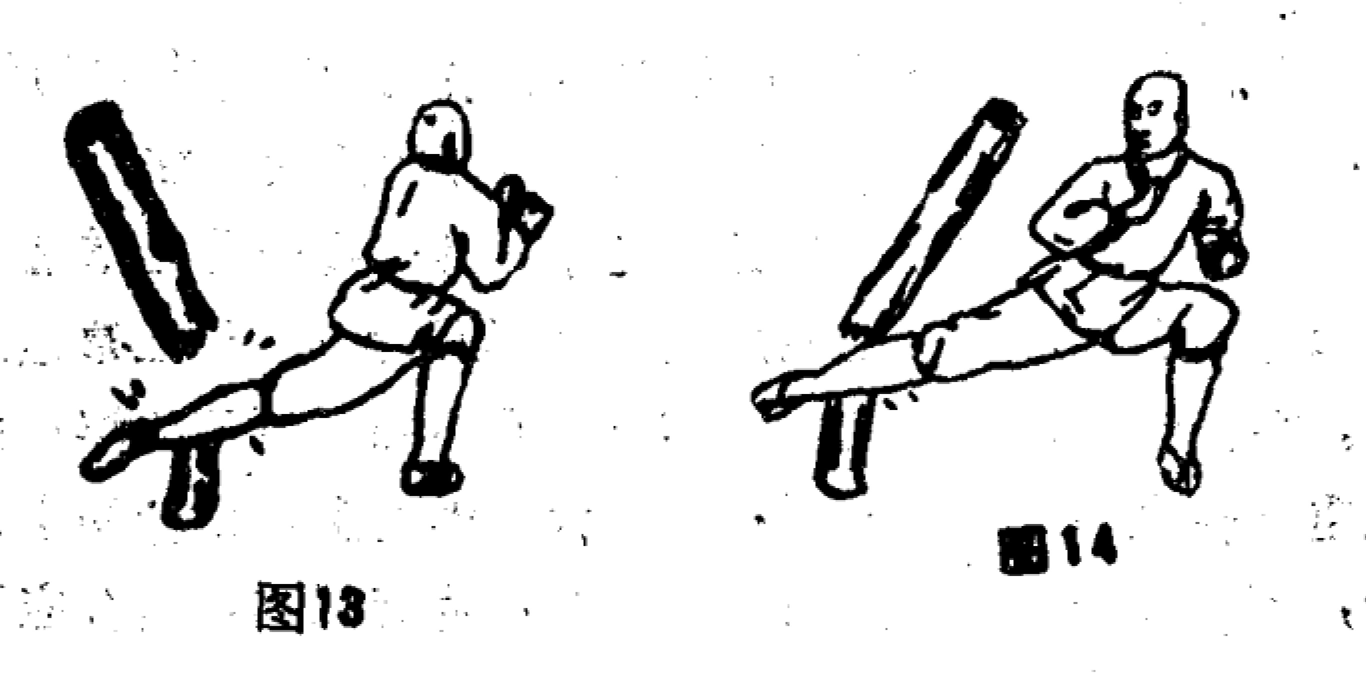


图11　图12

5．继续练习不断进步，用后扫腿扫打木桩，当即立断（图14）。此第二步功夫业已成功。每见木桩扫击数次，初习时筋肉红肿疼痛，但要坚持磨练，日久年长时，就可坚肌肉强筋骨，不觉疼痛。渐渐木桩动摇，终久被打断。再栽粗木桩，按上法继续练习，慢慢又被打断，如再打细木桩时则可当即立断。

6．打过木桩时，再用腿打大树，先用前扫腿横扫大树（图15）。要使腿前面、里面、外面、后面全练到。

7．再用后扫腿扫击大树（图16）。要使小腿后面、外面、两面全练到。总起来要使腿的四周，都能得到练习，才称得上是全面锻炼。


图13　　图14

8．经过长时间的刻苦练习，刚开始扫大树，如蝼蚁登泰山，蜻蜓撼石柱，见功很慢。四至五年后，用前扫腿扫击大树，腿扫到时，则枯头弱叶，即可被震动，继而树干受到震撼。至腿功到炉火纯青时，扫腿到处，树则摇摇欲倒，渐可叶落干枯。

9．用后腿扫击大树，经日久时，则腿扫击到树身，树


图15


图16

则摇摇欲倒， 渐渐干枯落叶而死， 此 时 腿上功夫则告成功。

〔功法略解〕

1．少林铁扫帚功法，是少林正宗七十二艺中硬功外壮法，纯属阳刚之劲，为专供练习两腿部的重要功法。

2．少林拳谱云：腿者，支撑身体，载一身之重量，使身体静如山岳，收盘安稳之效。 动似江河， 无丝毫迟滞之余。举止镇静，而不乱。动作平稳而不摇，气不上浮，故无上重下轻之弊。足不虚蹈，即少有腿颤之患。因此初学武术者，因腿部无功，以致如木之无根，身若风摇，自有应手而移，随动而倒之现象，精于武术者则不然。每一姿势，其根在脚，发于腿，主宰于腰，行于手指，遂能得机得势。故练腿之法，乃为当务之急。又云：管脚之搀力，腿亦有功。宜悬而缩，宜活而硬。要寻腰藏阴而带曲尺样，这就是所谓的下盘紧密。拳谚“手是两扇门，全凭腿打人”，“打拳不溜腿，必是冒失鬼”，“三分用拳，七分用腿”，“若用腿打人，全凭连环腿”等等，均说明了腿（腿法）的威力及在少林拳中所起的重要作用和地位。 故此歌诀曰：“前腿要弓，后腿要蹬。弓步如弓，蹬步如钉， 弓钉相合， 力蓄其中，静象山岳，稳盘固重，千钧大力，牵我不动。”

3．少林拳在技击中首先要明确五要，即手、眼、身、腿、步五法。而腿法所重要的是指脚尖、脚跟、脚掌、脚内侧、脚外侧、小腿内侧、小腿外侧等部。在攻防实战中，腿脚的威力是特别大的。他比手臂之力大三至五倍，并且容易隐避，使对手不易觉察，还可对人身上、中、下三盘部位进攻，上边可踢头与胸背部，中间可踢腰与腹阴部，下边可踢

膝盖和小腿部。腿法一旦使出是灵活多变的，踢中就可挫败对方。所以少林拳术着重讲究腿法的练习。巧妙有力的腿法，自可应战有力。

4．少林拳术中的腿法有很多种，但以弹、蹬、踹、点、铲、缠、拐、错、勾、踢等腿法为主，有里合、外摆、后撩、倒踢、前扫、后扫、旋踢之分，还可结合腾空跳跃的劲力，做出飞脚、摆莲、箭弹、踢蹬、侧踹、扣踢、旋踢、旋子、旋风脚、空翻等。这些常用腿法，均可以上下前后左右相互使用，如果平时不加强练习腿法，在实战应用时，就会有速度慢、软弱无力的现象。就是踢出腿以后，支撑腿力弱不稳固，不能迅速收回踢出之腿，最易被敌抄腿摔倒。所以，练习少林拳首先要练习好腿法，方可见成效。

5．对于腿的练法，第一要先注意压腿、踢腿等，勤柔膝盖，增加关节韧带的柔韧性和灵活性。第二要坚持苦练，不怕痛苦，加练铁扫帚功、拍木桩功、踢沙袋、勾扫树木等功法，使腿法具有很大的力度、速度和坚硬度，才能充分发挥腿的技击威力，制服顽敌。

6．练腿注意事项：练习腿法时，虽然是持恒苦练，但也要巧练，不能拚命蛮干。如果过于急燥，急于求成，则有时出现韧带拉伤，关节扭伤等毛病，很难恢复，影响功法练习的进展，不仅不进步反而会造成退步。此外练过以后，要慢慢做放松散步活动，不可突然坐卧，这样会造成韧带僵硬，失去灵活性。拳谱曰：“练多不如练少，练少不如练好，练好不如练巧，练巧不如练妙”。表明用脑揣摩钻研之重要。拳谱云：“练武先炼心，炼心才炼身，心动全身动，身动气血临。”练铁扫帚功夫，也要用心炼才能见成效。

7．练习此腿功至坚实后，可用于扫击强敌和拂击敌人武械。力量用在小腿上，遇被群敌围困，以腿横扫之，群敌腿部受击则筋断骨折，当即解围。

附：铁扫帚秘方（强筋壮骨丸）

无名异（制）15克，自然铜（制）15克、木鳖子（菜油浸炒）15克、苏木15克、地龙15克、当归（酒浸）15克、乳香15克、没药15克、均耳耳灰30克、牛膝10克。

以上诸药共研细末，炼密为丸，如眼珠大，练功前服丸，用温开水冲服。有强筋壮骨、壮肌肉和柔韧带的功用，并有止痛消肿去毒之效果。

少林高僧清伦法师曰：

铁扫功法是苦功，日夜修炼不消停。

铁腿突围破群敌，强手逢之魂吓惊。

古刹习成铁腿功，横扫千里一阵风。

四、足射功

歌诀曰：

足箭功夫简易行，行站不离踢挑功。

足踢砖石飞数丈，由小渐大脚力增。

前后左右去的准，射击顽敌不落空。

练　法

1．练功方法简便易行。用砖石块，放在地上，用足向前挑踢射击，先踢小块石砖。初踢时足尖疼痛，要由轻到重，循序渐进，切不要一开始就踢重石，以免发生创伤。习练时间即久，则筋肉坚实，并可增强弹力（图17）。

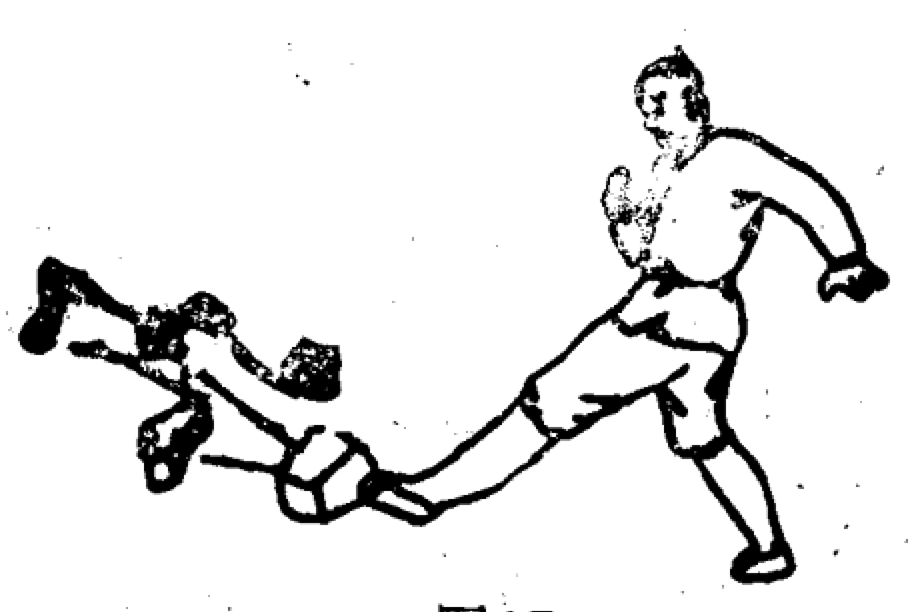


图17

2. 如上法踢击二年时间，砖石块可慢慢增大，并设定预击目标，瞄准击之，直到很重的物体也能随意踢出时，表明全功告成（图18）。

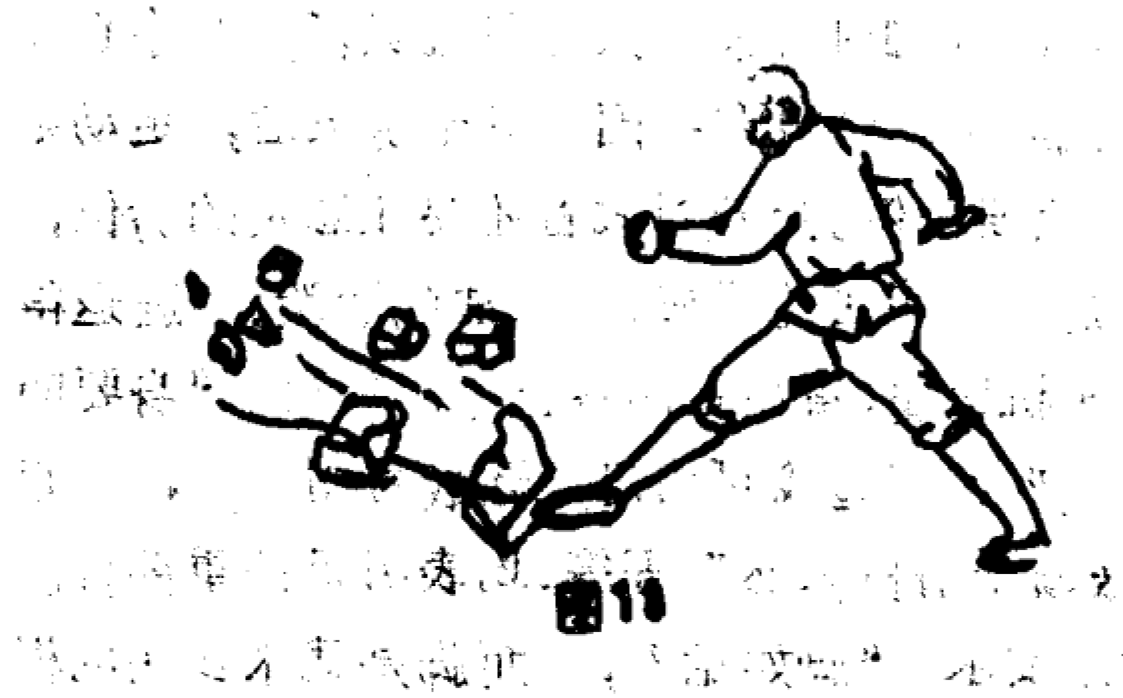


图18

在交手之时，远离则出其不意，踢砖石击之，近处则以足踢之，敌受击必应声倒地。同时由于经常练习，也可增加自已下盘的稳定性。在练习此功法时，如果练后用药水洗两足，效果更好。

附：少林洗足汤

川乌30克、草乌30克、南星30克、蛇床子30克、半夏30

克、百部30克、花椒30克、狼毒30克、藜卢30克、透骨草30克、地骨皮30克、龙骨30克、海牙30克、紫苑30克、地丁30克、硫磺60克、青盐120克。

以上药物用醋五碗、清水五碗浸泡，然后煎至七碗。每日练功以后用药汤洗两足，用十日后，另换一付药再煎。有消毒退肿的功能和舒筋活血的作用。

〔功法略解〕

1．足射功夫是少林正宗七十二艺中，内外功夫的硬功外壮法，是属阳刚之劲路，专门练脚部的射击功夫，其重点练脚尖踢功。

2．足为全身之根，根底不稳，虽上身强壮也只是虚器。其重点在足趾抓地和足根稳固，切不可前俯后仰，趾跟全虚。后退时宜轻，踹脚时宜速，探步时宜灵活，其余百盘步法，都应逢成式运用。底根如稳固，则全身灵活，足动则全身都动，足停则全身都停。此外习武者还要注意足的方位，然后决定是攻还是防。步法的快慢、身法的活泼、进退得力、攻防得当、随机应变，皆在足的举止上。拳谚："身要随足行，手要随腰变"．"远战可用足，近战可用膝"，"足履地时势如山，悬颠平踏自天然"等等，均表明足的重要性。

3．少林武术要求"脚如钻"，而脚是武术步法的根基。根基不打稳其步法必乱。只有根基稳固，才能进步有力，退步隐避，运用自如。经过练习足射功法，可以加强踝关节的灵活性能，练习足趾抓地的能力，增加足尖的点踢力量和足部的支撑力量。无论在运动上或搏击上，都有很大益处。

少林高僧贞秋大师曰：

足踢砖石练脚功，白昼踢挑练不停。

前人流传足射法，历代武僧用功苦。
秘传功法练在身，云游八方会群雄。
严惩恶霸除暴徒，济困扶危救众生。

五、腿踢功

歌诀曰：

两腿踢起快如风，上下翻飞力无穷。
单踢沙袋两百斤，脚踢敌人影无踪。

练　法

1．先用布做成袋，内装细砂，由每个十斤开始踢起，两腿交替踢起（图19）。

2．再把沙袋加重十斤，共重二十斤，仍然能顺利踢起（图20）。

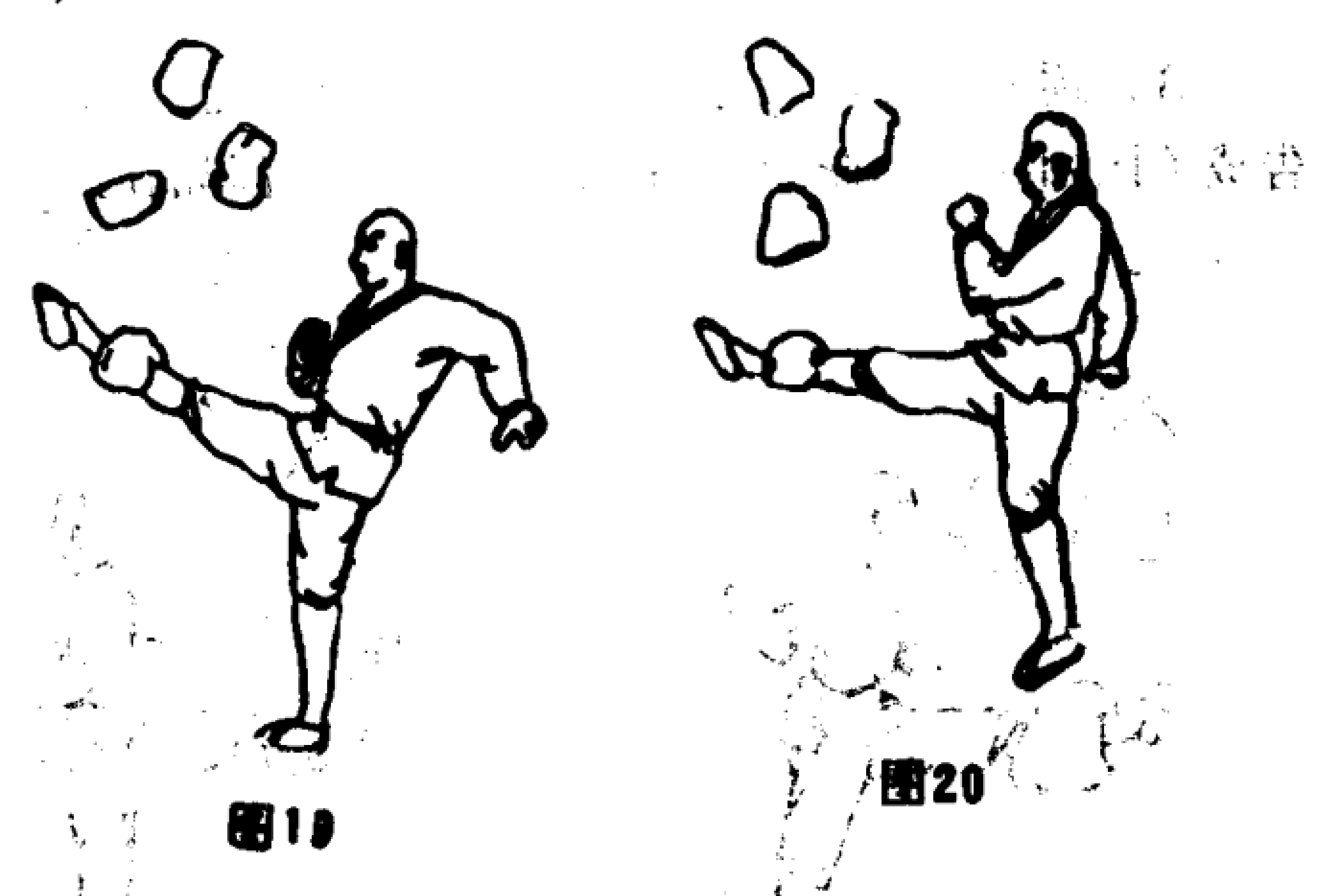


图19　图20

3．经过精心苦练，日增力气，再增加砂的重量，砂袋可加至四十斤，两腿练至能顺利交替踢起（图21）。

4．又经过一段苦练，砂袋的重量增至八十斤，两腿仍

然可以轮换踢起，运用自如（图22）。

5．天天苦炼，月月增加袋的重量，砂袋加至一百六十斤重，还是两腿踢起自如（图23）。

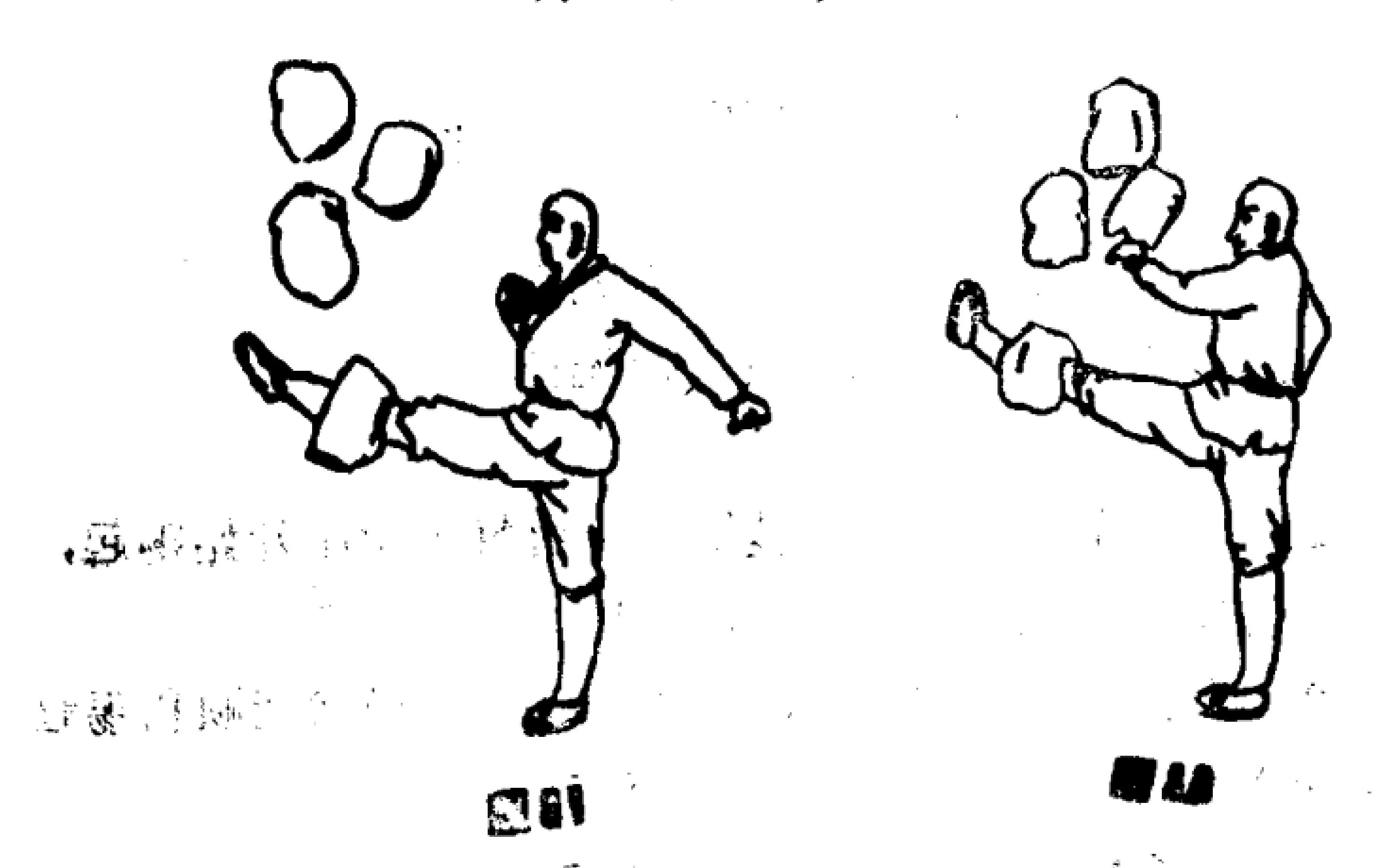


图21　　图22

6．逐渐练习，至砂袋增加至二百斤仍能踢起时，功夫告成（图24）。练此功前后要经十年至十五年的时间，辛苦

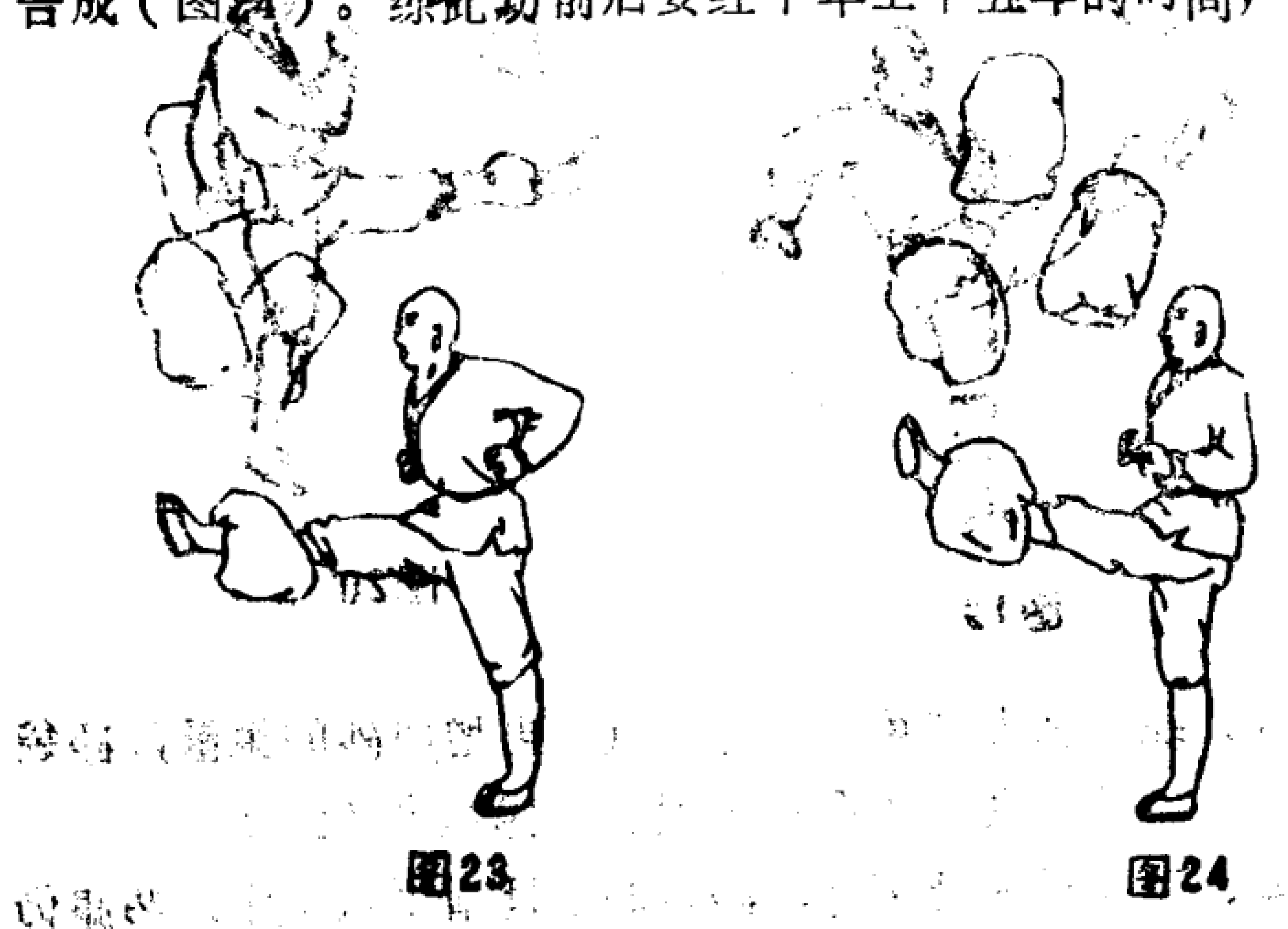


图23　　图24

万分，千万不可中途停辍，否则将后退不前。

〔功法略解〕

1．腿踢功是少林正宗七十二艺中内功的硬功外壮法，纯属阳刚之劲路，专供练习人身小腿的功法。

2．少林腿踢功法在少林拳技击散打中，也是一种必须练习的重要功夫。拳谱云："南拳北腿，各有特色"，说明南方的拳术着重用拳为进攻的主要先锋，北方的武术即指嵩山少林寺的武术讲究用腿为进击对手的有力武器。北拳重用腿，是因腿长力大，既有进攻能力，又可远处踢人，反腿正、左、右、前、后都可随时踢击对方。拳谱云："宁挨十捶，不挨一腿"、"十捶打不伤，一腿命无常"、"发出连环腿，击敌如飞灰"，都是说腿在实战中的重要性和威力。

3．在少林武术技击实战中，要想使腿法应用灵便，必须练习腿踢功法。只有持恒苦练，昼夜用功，才能使腿部肌肉坚实，筋壮骨硬。应用到实战上也能踢击快速有力，踏地稳固，为战胜对方打下基础。否则即使会踢腿，也是无力，速度也迟慢，支撑腿也踏立不稳，易失去良机。这是少林武术中不可缺少的腿功。

4．练习腿踢功夫的要点：要循序渐进，不可操之过急；砂袋由轻至重，逐日增力，月月增重，不可增加过猛。否则不但功效难成，还会伤损筋骨，甚至致伤内脏。按前人所秘传功法练习，则万无一失。功成后，如与敌交手，踢中即飞出数丈，轻者疼痛红肿，重者伤筋断骨，甚至丧命。

少林高僧贞恒大师曰：

苦练两条腿，终日力量增。

每天数百踢，须经数十冬。

腿踢练成功，实战应用灵。

附：腿踢功药方（洗腿练功汤）

川乌30克、草乌30克、南星30克、鸡血藤30克、蛇床子30克、半夏30克、百部30克、花椒30克、狼毒30克、藜芦30克、透骨草30克、地骨皮30克、龙骨30克、海牙30克、紫苑30克、地丁30克、硫磺30克、丝瓜络40克、青盐120克。

以上药物，以醋六碗、清水六浸泡煎汤，煎至九碗。每天练功以后，用药水温洗腿部。每剂药可连续用15天，到期另换新药，再煎再洗。

此药有消毒退肿，舒筋络和坚肌健骨的效用。

六、铜砂掌（竹叶手）

歌诀曰：

铜砂掌法似利刀，朝夕擦搓铁砂包。

拍擦旋搓功法成，掌削歹徒命难逃。

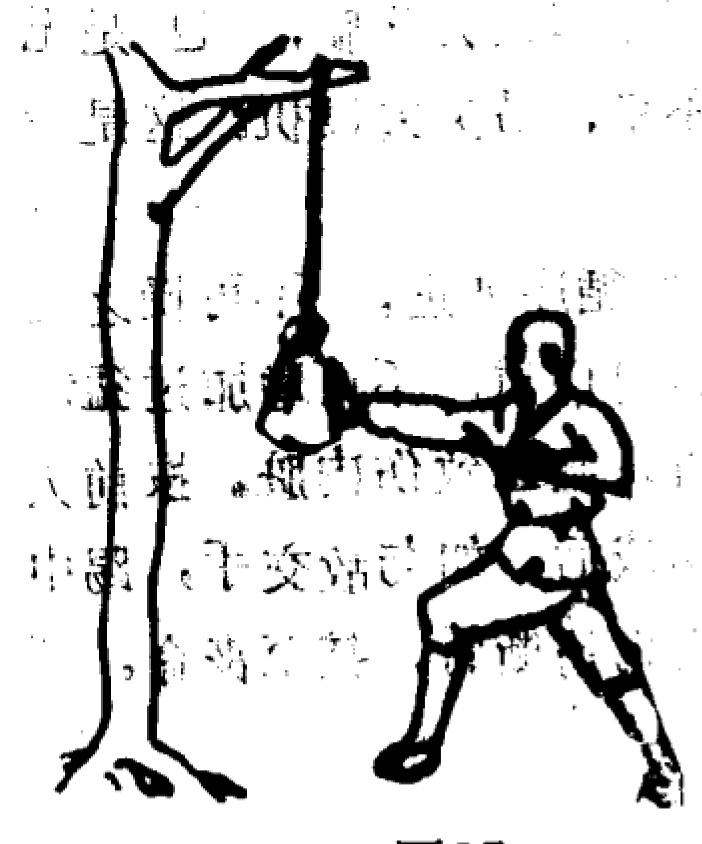


图25

练　法

1．用粗布双层，缝成二尺至三尺见方的布袋，里边装入铁砂杂以尖锐的铁片，初练时每袋装铁沙四十斤，用坚木或高树为架，高达二尺开外，用铁索或粗绳系住铁砂袋，悬吊于木架上，练时练功者立于架侧边，站好骑马式，或者弓步式举掌拍击之（图25）。因内里的铁片尖锐，铁

砂又粗糙，最容易擦伤皮肤，应不怕吃苦。开始时每击拍一下，砂袋微微荡动，以后渐渐荡远，由寸许加至尺余，以至能荡出一丈远至两丈开外。在铁砂袋来回之时，可用掌在旁边拦之，勿使砂袋荡向外侧。待砂袋着掌时，则用力向前搓擦，或者向后搓擦，使铁砂袋在面前灵活旋转。旋转稳定以后，再用掌拍击向外，荡回时再按上法搓擦。练到不觉费力气的时候，即可增加袋内铁砂重量。

2．铁砂袋的砂子增加三十斤到每袋重达七十斤时，仍然按上方练习（图26）。练习数月以后，铁砂可再加三十斤。

3．到铁砂袋重量达一百斤时，仍然按上法拍击搓擦，继续苦练（图27）。逐日修练，月月增加铁砂。

4．经过数月后，袋内铁砂又增加三十斤，全袋重量达一百三十斤，仍按上法习练（图28）。应能应势而出，旋转运用灵便。

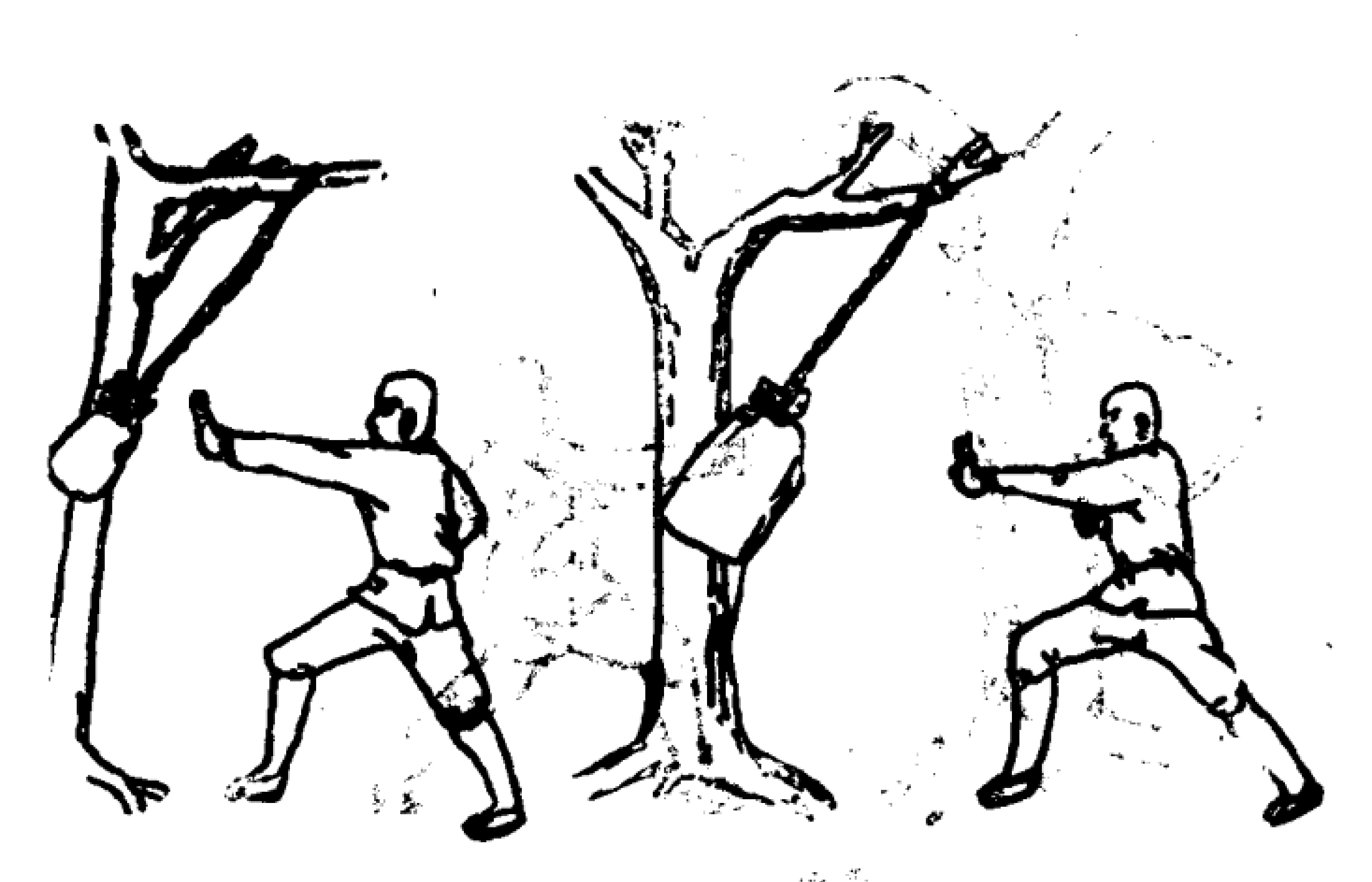


图26　　　　图27

5．又经过数月磨练，至砂袋的铁砂又加三十斤，铁砂袋的总重量达到一百六十斤时，仍按上法加出荡回，搓擦旋转、回环自如，不费大力气（图29）。

6．直至逐日苦练，力量增大，月月加大砂袋的份量，

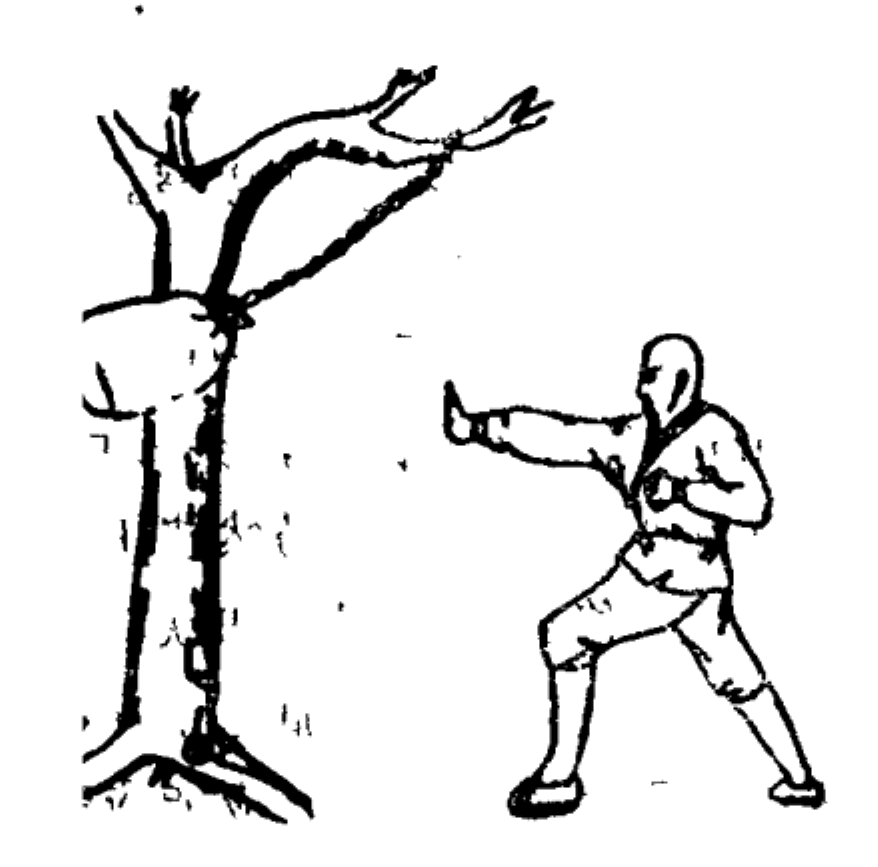


图28



图29

增长到袋重一百九十斤的时候，能随手将其拍出两丈以外，任意接拦旋转搓擦，并可旋转圆化，拍成甩开半月形，仍然不费力时，功夫便大告全成（图30）。前后约费八年功夫，

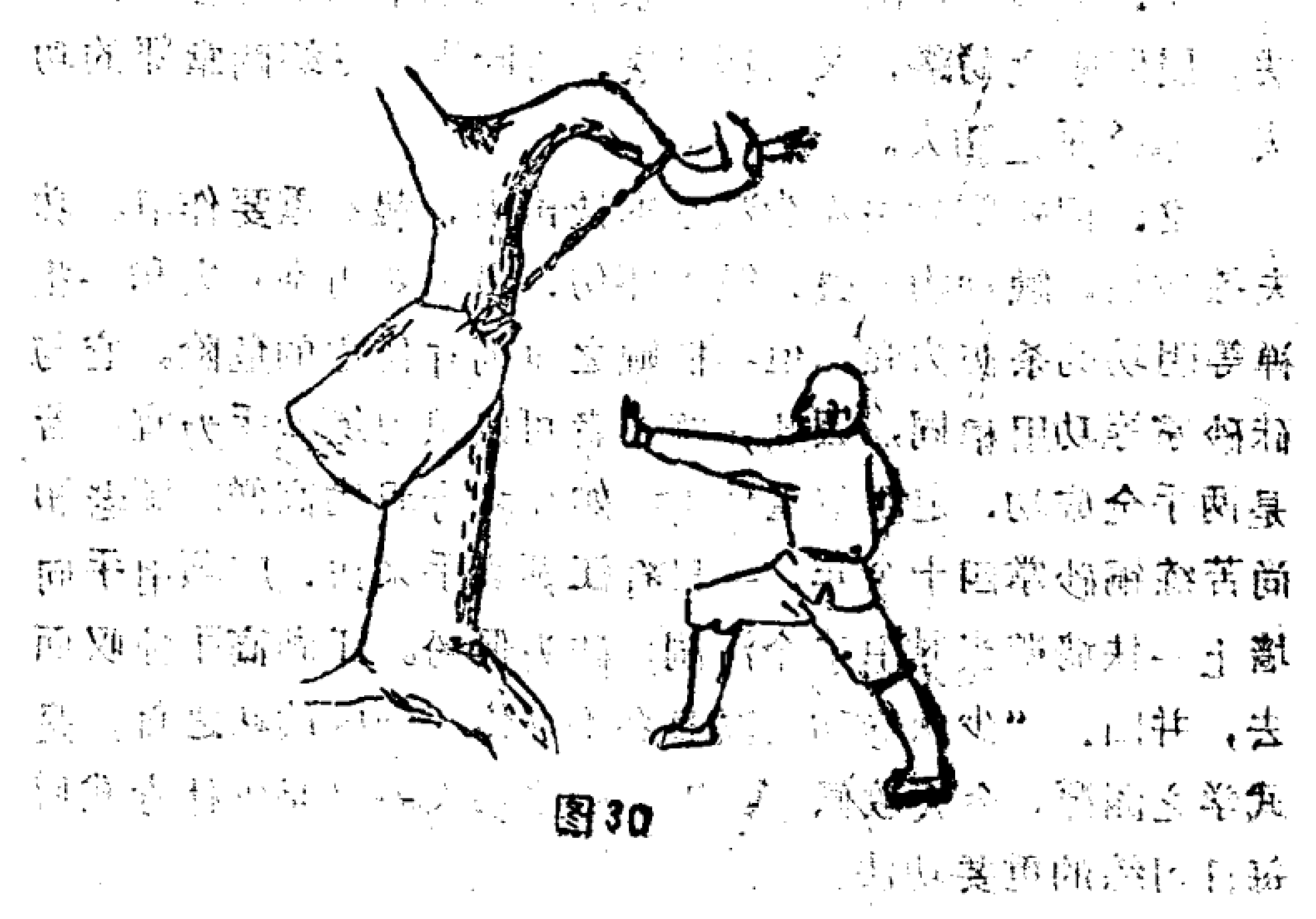


图30

以后仍然要继续坚持，不可停止，停则不进而后退。

附：铜砂掌练功洗手秘方

川乌3克、草乌3克、天南星3克、蛇床子3克、半夏3克、百部3克、花椒30克、透骨草30克、藜芦30克、龙骨30克、海牙30克、地骨皮30克、紫苑30克、地丁30克、青盐120克、硫磺30克、刘寄奴60克、秦艽精3克、乳香20克、没药20克、勾藤10克、化石13克。

以上药物，加醋六大碗，清水六大碗，煎至九碗。练功前洗两手。洗手时先将药水放于炉火上至微温，将手放入，至药水极热时把手取出。一剂药可连续用三十六天。

功能：舒筋活血，壮骨坚肌，消毒止痛退肿，加速功夫

进展。

〔功法略解〕

1．铜砂掌功法是少林正宗七十二艺中硬功外壮的功法，属阳刚之劲路，又名钢砂掌、竹叶手。专练两掌部的功夫，是杀手之功夫。

2．铜砂掌功法在少林拳术技击中，起着重要作用。功夫练成后，触物物即毁，触人即伤，虽不如阴拳功夫和一指禅等阴功的杀伤力强，但一抵触之间则有伤亡的危险。它与硃砂掌等功用相同，因此，练习者可以只习练左手为宜，若是两手全成功，定要慎重使用。如少林寺明代高僧广顺老和尚苦练铜砂掌四十余年，一日有江湖高手来访，广顺用手向墙上一扶墙壁当时出了个深洞，砖头俱粉。江湖高手惊叹而去，并曰："少林寺功夫真是名不虚传，仍居武林之首，是武学之渊源，令人敬佩。"铜砂掌功夫一直是少林寺武僧每日习练的重要功法。

3．练习此功法，要遵武德守戒约，要有禅佛慈悲为怀的善念，不可轻易出手，只有真正遇到歹徒恶敌，才可以出手制服，为百姓惩罚坏人，扶救善良好人。或者偶遇拦路劫夺的盗贼威胁生命时，才可以自卫还击，挫败盗贼。

4．此掌功是以掌击人的一种功夫，杀伤力很强，最好是练习左掌一只手。惟恐两掌齐练成功后，不注意会伤人。要求习练者既要练好功夫又不可恃技欺人。

少林高僧素乡武僧曰：

先师功法非等闲，双掌功力镇河山。

西天金岭从比武，掌震群雄神威显。

天下功夫数少林，武林北斗出英贤。

七、蛇行术（蜈蚣跳）

歌决曰：

蛇行术法是奇功，伏耳下式地上行。

练成手脚指如丁，触之犯敌难活命。

练　法

1．先用两手掌按地，再用两脚趾抵地，四肢撑地，在地上身体胸腹离地三寸左右，形如现代的伏卧撑，接着身体中部向上耸起，两掌猛力按地，两脚尖向后一撑，全身都凌空离地，乘此按掌的劲力全身向前跃出，然后落地仍使掌趾撑地，身体不许贴地（图31）。

2．练习纯熟时可跳跃自如，不觉费力，再以两掌变拳，用拳头和脚尖着地，支撑身体，如上法练习（图32）。

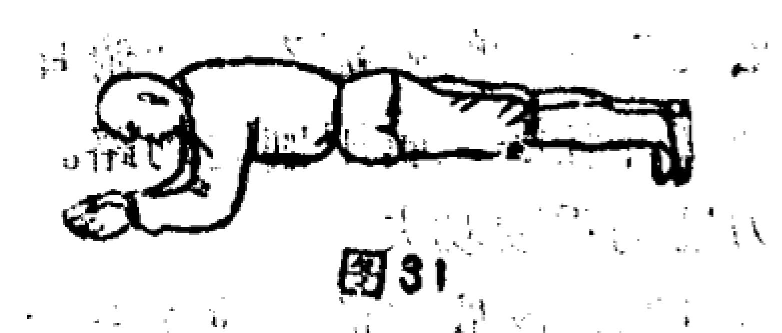


图31

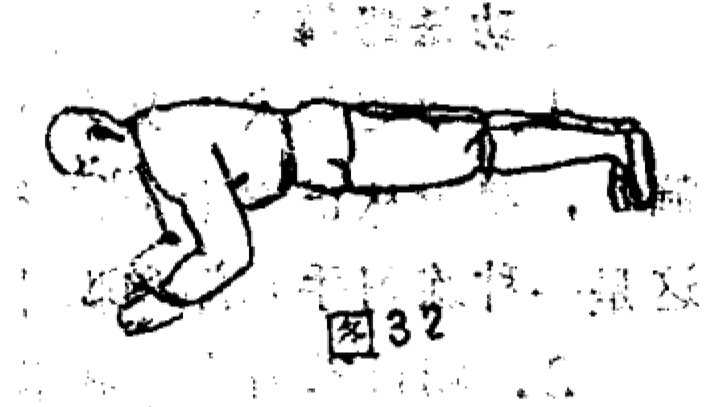
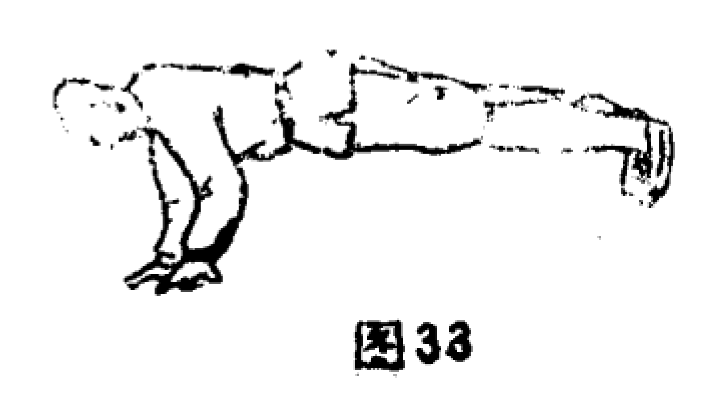


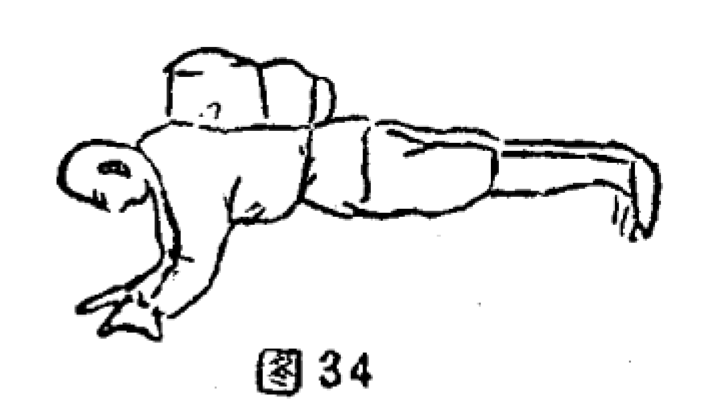
图32

3．拳头再变为掌，五指和脚趾撑地，支撑全身之重量，依上法继续练习，直到跳跃自如，不觉费力（图33）。

4．身上背物，两手指和两脚尖着地，支撑身体，依上

法练习，仍能跳跃自如（图34）。


图33


图34

以后仍然慢慢练习，逐日增力，可五指改为三指，再练跳跃自如时，可将三指变两指，渐渐练习。身上重量可慢慢增加，至身上背一人，两手用拇、食指和脚尖支撑全身，仍可跳跃自如、进退和左右闪跳运用灵便时，表明大功告成。但仍须持恒不断，继续坚持练习，方可保功夫不退，

〔功法略解〕

1．“蛇行术”又名“蜈蚣跳”、“蜈蚣蹦”、“俯耳蹦”，是少林正宗七十二艺中硬功外壮法，属阳刚之劲路。这是一种练习手指部和脚趾部力量的重要功夫。

2．蛇行术为少林武术中地趟功、夜战术的一种功夫，分前纵跳跃法和后退跳法及横跳法、旋转跳法等等，重点是练习双手指和脚趾的力量和动作速度、跳跃能力，使人身上各处灵活敏捷，全身协调一致。跳时腰部要上耸、胸腹不要着地。

3．练习蛇行术，对少林武术技击散打有重要作用。手

指和足趾经过练习后，坚硬壮实，力量充足，和敌人搏斗，触致穴位，即有截闭敌血脉的危险。点敌肋间，则有指到洞穿之险。足踢敌人，则有筋断骨折之状。练成四肢指趾硬如钢丁，重击强敌身上，可令敌当即伤亡，是少林寺众僧经常练习的功法之一，也是对敌实战不可缺少的功夫。

4．此功是夜行人退避下行的蛇行功法，使人不易发现，更是使人出乎予料而措手不及的行动功夫，是武林中的奇艺。

附：洗手指脚趾药方

川乌3克、草乌3克、南星3克、蛇床子3克、半夏3克、百部3克、花椒30克、狼毒30克、透骨草30克、藜芦30克、龙骨30克、地骨皮30克、紫菀30克、青盐120克、刘寄奴60克、地丁30克、丝瓜络40克、鸡血藤30克。

以上药物，用醋6碗、清水6碗共煎至9碗为度。在练功前用温热药汤浸洗手指和足趾。每剂药可连续用20天。

攻效：去毒气、消肿、止疼痛、坚肌肉、壮筋骨，舒筋活血，促进功夫的加速进展。

少林高僧真灵法师曰：

“蛇行之术属地行，伏身行走如游龙。
前纵后退任意走，左右横跳闪避能。
嵩山少林传绝艺，游遍乾坤显奇功。”

八、提千斤

歌诀曰：

“手抓荸荠石墩重，终朝每日苦修行。
练至力提千斤重，势如铁塔硬几层。”

练 法

1、用麻石凿成圆椎形状，上边小下边大，上头带芽的石荸荠，最小的以15斤为准，最大的至165斤。当中每个相差20斤重，共分六种。这六种当中，每一个相差5斤重。练习时从最轻的开始，用拇、中、食三指为主，捏住上头石尖，捏时拇指在内侧，其余指在外侧，指尖都向下，不可用手心抵石荸荠顶。捏住以后，即向上提起，在入手之初，欲以三指竖提15斤的石荸荠，已属极其费力之事。因为此种石荸荠，尖锐而光滑，四周平削，无有借力之处，因此，练到应手提起，甚至毫不动摇，非经过一年后功夫不能把握。即使能提起，还必须练习持久之力，否则提起就放下，功力是有限的。在提起以后，可以环场走数步，逐渐练至数十步、数百步，以至手提石荸荠绕场地走数十圈而不脱手（图35）。此时再练习加重5斤，累计加重四次共30斤。

2、经久练习，逐日增力，可换成35斤重的石荸荠，继续提抓苦练，依上法练习一年以后，仍可运用灵便、绕场地走数十圈（图36）。再持恒苦练，逐日增力，每次加重5



图35



图36

斤，共加重五次为一段落。

3．练习一年后，又加25斤重量，共达60斤的石荸荠，仍然应手提起来，毫不费力气，即告一段落（图37）。以后再分六次加重份量，共加30斤。

4．石荸荠重增至90斤时，仍然应手提起，走场地绕数十圈而不脱手，不觉费力，功夫又长一层（图38）。继续练习，分七次加重份量，又加35斤。

5．石荸荠加重到125斤，仍然可以捏提自如，绕场地



图37　图38　图39

行走数十圈，不觉疲劳，功夫又上一层（图39）。此时更要加紧练习，分八次加重份量，共加40斤。

6．练习即久，功夫渐进，石荸荠重达165斤为度，再依上法练习到纯熟应手、毫不费力为止。此后继续练习如能捏提起来，持久在一个时辰以上者，则功夫堪称登峰造极。至此前后须有八至十年时间，不可中途停辍。

〔功法略解〕

1．提千斤功法，是少林正宗七十二艺中硬功外壮的功

法，属阳刚之劲路。又名为石拳荠功，与鹰爪、拔山等功法大同小异。是专供练习手的拇、中、食三指的功法。

2。提千斤功法是少林武术中的一种重要功法，少林寺僧历代都有练此功夫的，如明末清初的祖月法师，练习石拳荠功力显著，单手提捏165斤重的石拳荠出山门，向西绕少林寺塔林转一圈，再回至寺内，仍然谈笑风行，自在如意，气不嘘喘，来回路程足有六里，可见其功夫极高。

3。练习此功的重点在于练习拇、中、食三指的捏力及臂部的提拎劲力，力量全在三指的指面上。练习时不可猛进，要循序渐进，可自然成功。

附：练功法指秘方

羌活30克、蔓荆子30克、荆芥30克、老桂木8克、丁香8克、白芷10克、川芎30克、细辛6克、防风30克、鸡血藤20克、红花6克、乳香19克。

以上药物共研细末，每次用药末20克，加盐一匙，连须葱白头5个煎汤。练前练后都要用药汤洗手指尖和手指。一次用药末20克，可以用一天半，共洗6遍，每剂药可分成11次使用，可洗33遍，共16天半。

少林高僧清莲法师曰：

“拳荠功法提千斤，前辈苦练用心神。

遗流秘功传千古，古刹代代出奇人。”

少林僧尼清真、清玉二师太曰：

“姐妹关外痛苦伤，先师救俺回山岗。

不是师父佛法现，姐妹定然命无常。

前人功法绝盖世，为我少室增辉光。”

九、罗汉功

歌诀曰：

"双目练成亮如灯，胜似白昼日月明。

目光视察如闪电，比武定能占上风。"

练　法

1．每醒时切不可开目，用两大拇指背面相对互相磨擦（图40）。

2．两拇指互相擦热后，揩目十四次，仍紧闭，反手使两拇指反背骨节面揉眼睛（由左向左上，向正上再向右下、向右上，向右再向右下，由右下向正下，向左下向左）轮转七周。此为少林童子功中开合轮睛功夫（图41）。

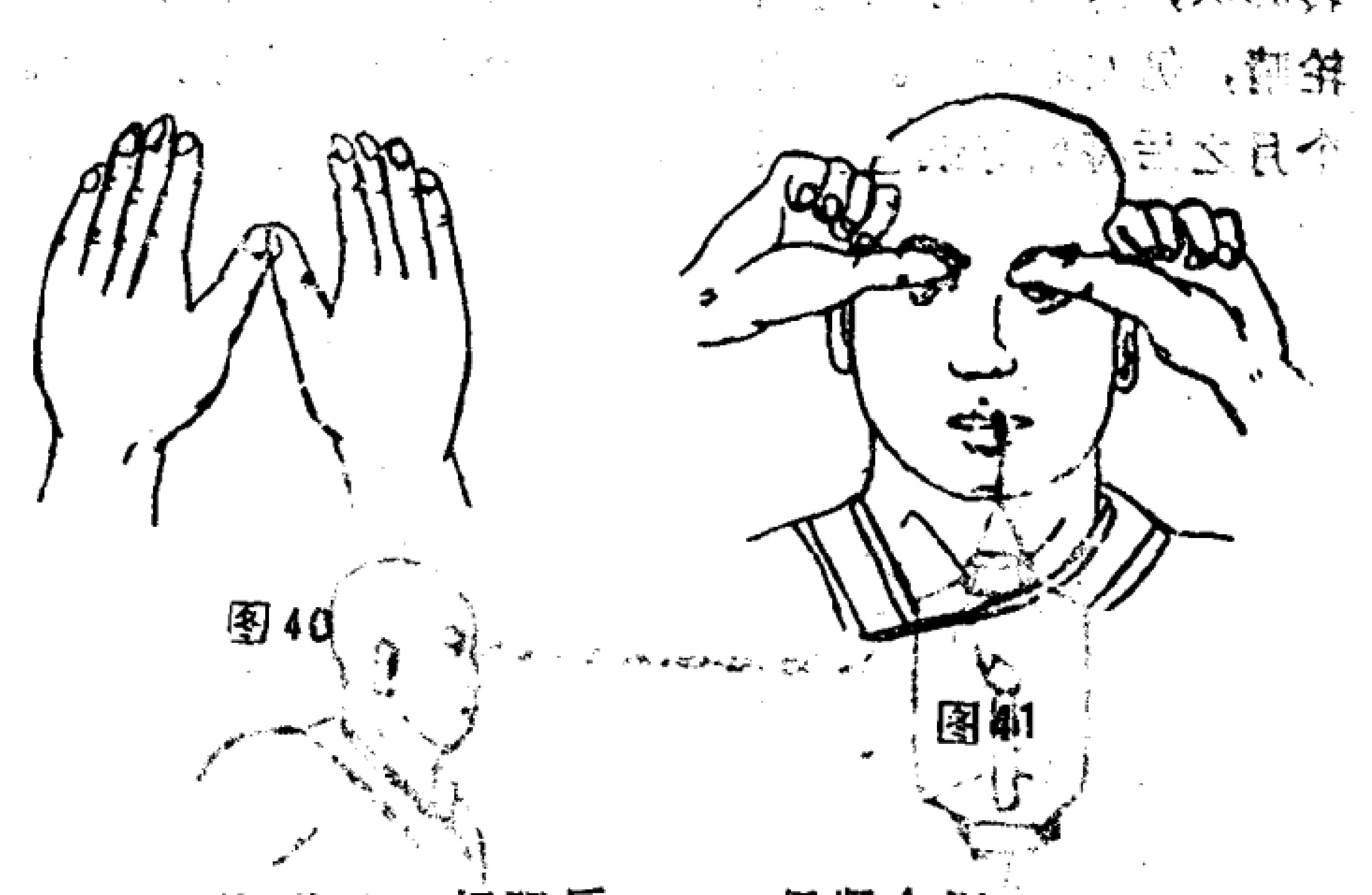


图40　　图41

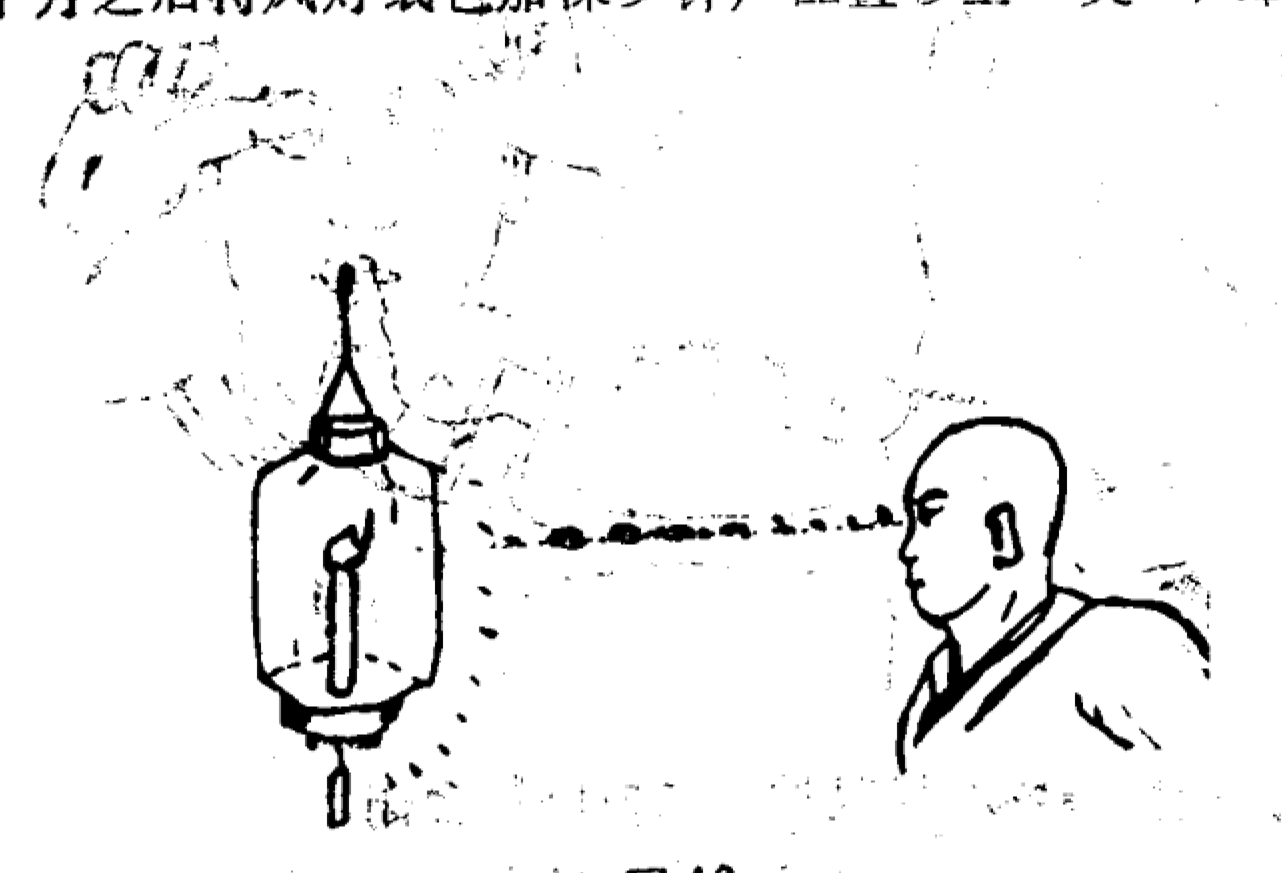
3．两拇指背面揉眼后，二目仍紧合闭。

4．二目紧闭多时以后，忽然睁开睁大（图42）。再用

两手拇指背紧按两眉梢（攒竹穴）小穴72次，又用两手磨两颧上，及旋转耳根（耳根穴）36次。又以手搓额，从两眉中间开始，收入头上至脑后发际72次，口中咽津液无数，此为醒后之功夫，又名为佛顶摸珠。


图42

5．在暗室中，将大蜡烛燃着，外照一层用淡绿纸糊成的风罩，练习者距离其一至二丈远近，取立势或盘膝趺坐势，也可坐凳上，静心息虑，聚精会神地向灯逼视（图43），视一炊时间，闭目使眼珠按前法轮转36次，接着再反向（即由右向左）轮转36次，然后再睁眼逼视灯烛，一炊时以后，即闭目练开合轮睛，仍左右行之。照此每夜行一个时辰（即两小时）。三个月之后将风灯纸色加深少许，位置移至一丈二尺至一丈五


图43

尺远，灯光微暗，仍如前法练习三个月（图44）。

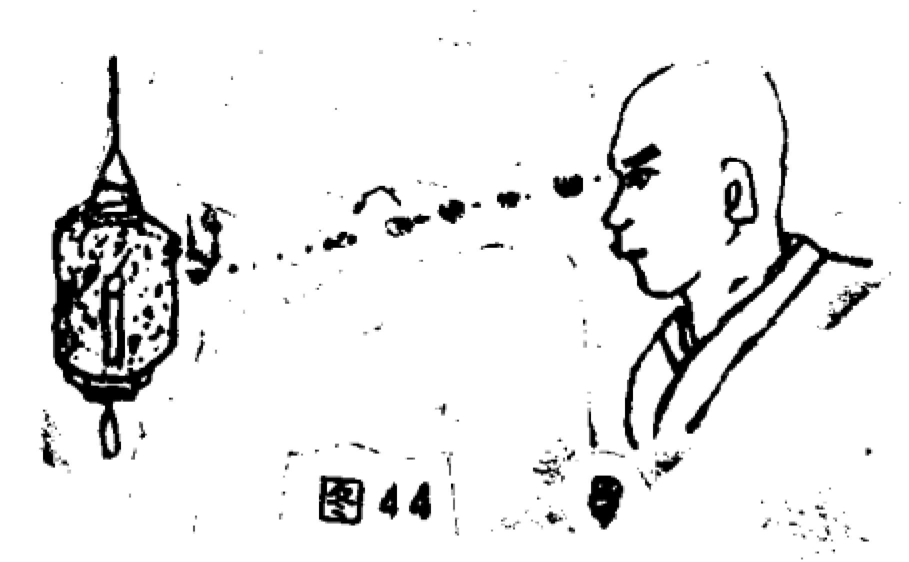


图44

7．慢慢练习，逐日增加，至一年后灯烛、灯头可更小些，外边可加深灯纸，贴厚一些，距离可由一丈增至十丈远，仍然如法继续练习（图45）。

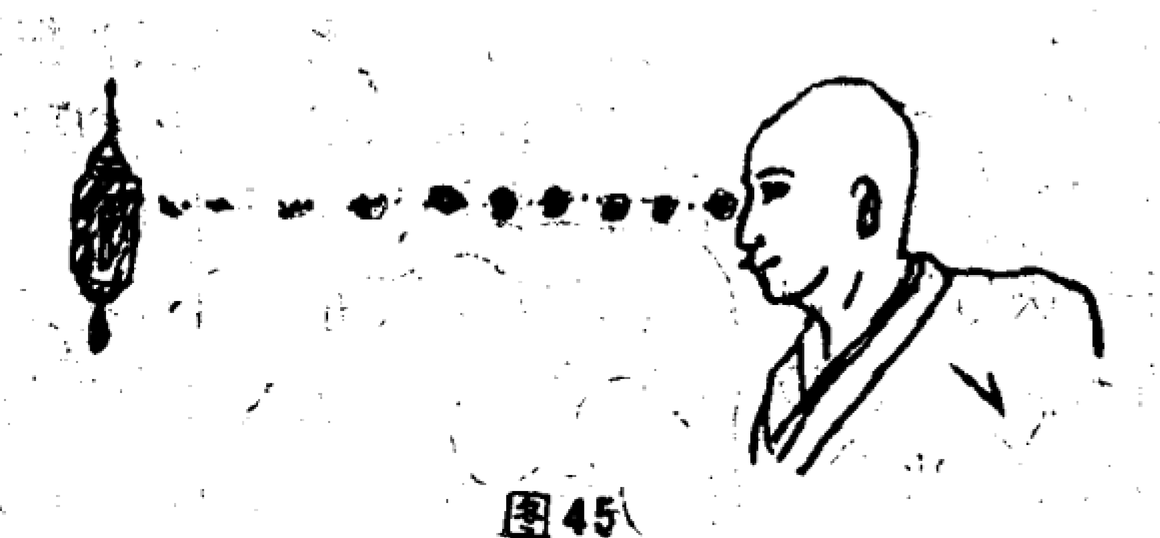


图45

8．灯烛缩小至豆粒大，外边加深蓝色纸，灯色黑暗，距离增至十五丈至二十丈，时间可由一个时辰增加至两个半时辰。至此时如果如法练习不断，功夫将骤长（图46）。到



图46

这一步便可在黑夜之中辨物，能在十丈以内辨人面目，罗汉功法就算大功告成。注意练习时最好每日饭前食白煮羊肝少许，以资内壮。

〔功法略解〕

1．罗汉功属嵩山少林寺正宗七十二艺的内壮功法，是一种专练眼神的功法。

2．少林拳谱云：百拳者，诸家之拳也，以眼为尊，谓精神巧妙全在眼上。如天空之日月，凡来去隐，直、横、斜、正、跳，无不照射于人。在战场对敌搏击时，或开合封闭，或虚守实发，或蹦高跳矮，全靠眼视定夺，故前人曰：由诸心中，而发于诸手眼为尊焉。因此，人们常把眼比喻为人体的“侦察之官”、“拳似流星眼似电，腰似蛇行腿似钻”、“眼随手来转，步随身来移”、“一打眼，二打胆，三打手脚快与慢，四打身形似活龙，五打招势玄又玄，六打两耳听八面，七打妙计出心间，八打强敌倒下盘”等等，完全靠眼的观察来决定其它的各种打法，所以说：“目为七窍之一，光明定能视见。可纳出山川之法，毫芒微小细看。悉知云霄之高，泉沙深尽可变。光明尽皆可及，万物勤视察观。”说明眼法在少林武术之中是不可忽视的功夫。

3．拳家言：视敌人肩和臂，知敌人进与退。见敌偏其左肩，知敌先发右足，见敌偏其右肩，知敌先发左足，各有心得之处，总以心定神清，用尖锐之目光，视敌眼部为主，则合诸察之长，神传意合，攻击避让，不失良机，则已得其技击之要旨。又言：争场之上，耳听八方，眼观六面。目光如电，视敌意向，见缝插针，乘机而起。世间拳术名家，视敌左肩一伦，即知其必发右腿。敌右手一扬，即防敌

发左拳。虽时时转变调换，但是也早有所料。望风观色，见景生情，知彼强劲，我走偏门，我较彼强，必走洪门，观其眸子，彼注我左，防其左功，彼注我右，防其右攻，张口之拳，其劲必松，闭口之拳，其劲必足，左腿在前，防其右足，右足既来，谨防左足，摇头晃膀，非拳即掌，低头弯腰，下盘来招。敌如虚闪，发招连贯，敌如虚扫，必要逃跑。此各种变换，皆靠眼能明察一切。说明眼法在人体精神上，临阵应敌中起着重要作用。故歌诀曰："攻击防御拳，眼是侦察官。与敌一交手，二目要滚转。对方动与静，眼官灵敏变。观其何以来，制敌则不难。我眼视敌窜，犯敌难逃跑。二目如闪电，打闪穿针线。大小玄妙手，难以占我先。"

4．在行动时，视觉为产生感觉的前哨。因为眼是通过神经，把看到的所有万物传送给大脑，大脑再经过思考做出反应和决定。因此说，眼明手快的"眼明"，就是说明视觉分辨物件的能力强。练习"罗汉功"由于经常眼肌张驰，血液循环畅通无阻，新陈代谢大大增强，供给眼睛的营养成份增加，视觉变得更灵敏。此外通过眼神的贯注，还有助于精神集中，心神不乱。少林功夫中眼功的练习法有罗汉功、数树叶、视日月、盯清泉、看香头等。在眼功的使用上各派还有所不同，关中派讲：如与敌交手，宜先用眼光注其肩窝；洛派则讲先以眼视敌之胸膛；北派则讲视敌手尖或器物之端，须先凝注；川、黔、湘、楚等技击家，则讲以己之眼光注射敌之眼光。这些方法，应各有精妙自得之处。应融会诸家之长，而以锐利为要。

5．少林拳谱言："此眼法在普通人，必须下苦功始成。"缘当初练习武术之旨，以为两眼必须先练眼功，使其

在黑夜中能辨细微之物，即眼功已成。此功成后，不但利于夜行，并可在水内睁艰，非习此功不可，故江湖有“枣子练得精，比武占上风”之语，枣子即指眼珠而言。

少林高僧恒林大师曰：

“头为军中帅，眼为先锋官。

冲阵眼先行，主帅做中营。

二目报军情，元帅判输赢。

将帅主意同，马到可成功。”

十、铁头功

歌诀曰：

“头为全身之首领，诸阳之会聚其中。

练成肉头硬如铁，撞破顽石万千层。”

练 法

1用厚棉巾包头，或者用棉帽也可以，里边放一二层软铁皮，带在头上，向砖墙碰撞，每日行功几十次至几百次，甚至千次以上，逐渐增加，由轻到重，练习时要提元气充于脑，初撞时不要用猛力顶撞（头盖骨因为初练不坚，最容易出现损伤，所以要用棉巾包头，或者垫软铁皮最为适宜）。练习时间长时，慢慢换成薄棉巾或薄帽，去掉软铁皮（图47）。

2．头上包薄布或薄帽，向砖墙上顶撞，练时需冥心静气，摒除杂念，脑海如外界大自然，常称之为“修心养性”，然后练功，则不难臻于绝境。再经过一段时间的苦练，可以慢慢除去棉布薄包巾撞墙（图48）。

3．头上去掉薄布包巾或薄帽，光头向砖墙上顶撞碰

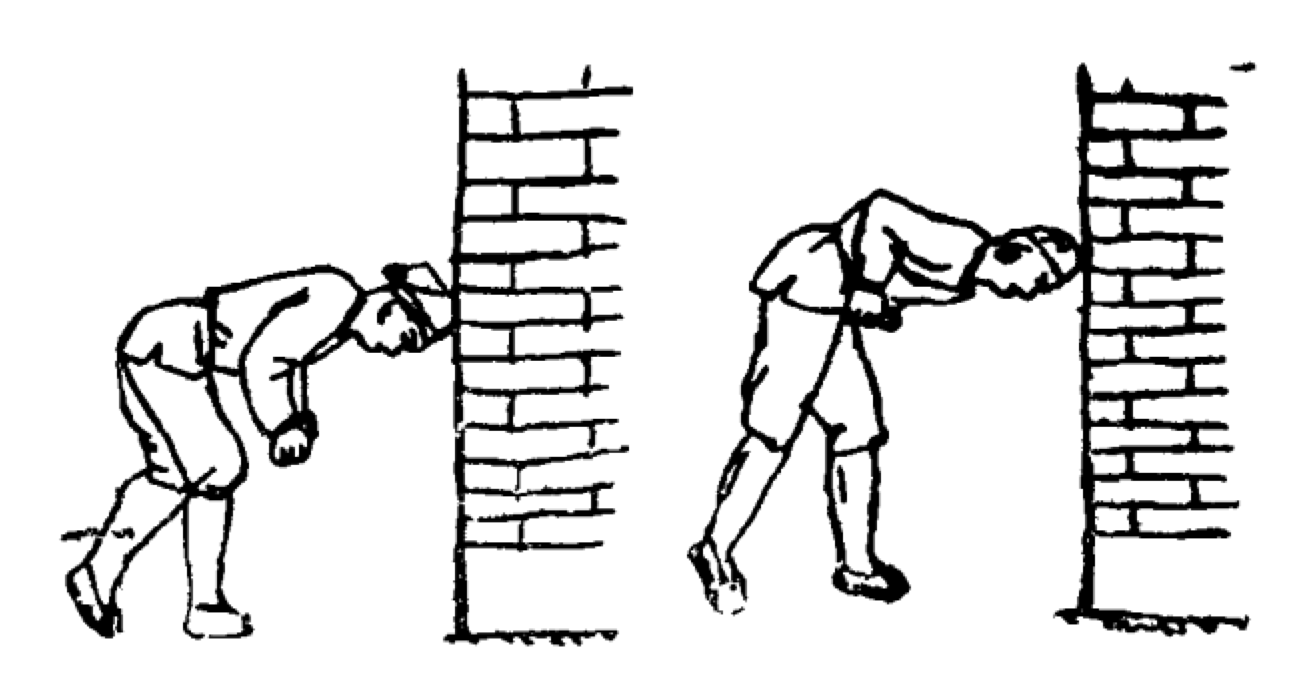


图47　　　　　　图48

击，初撞时感到疼痛，练至日久时，逐渐不觉疼痛，头硬可与砖头相比。接着再顶撞石墙，进一步再顶撞铁板而不觉疼痛，需六年精心修练，才能全功告成（图49）。

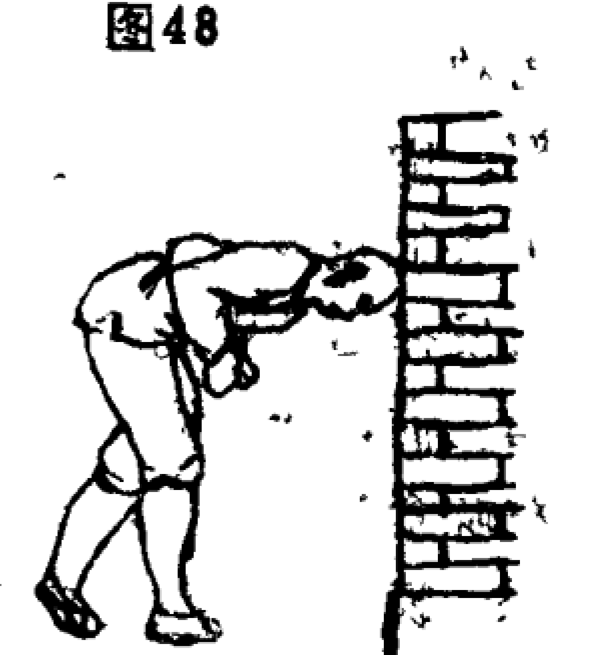


图49

此种功夫并不稀罕，江湖卖艺之流每有习之，如油锤贯顶等就是此铁头功。它也是自卫防身之术，习之定有益处。

〔功法略解〕

1．铁头功为少林正宗七十二艺的硬功外壮功法，属于阳刚之劲，又兼内壮之气，是一种专门练习人体头部的硬功法。

2．少林拳谱云：头为一身之首，头圆象天，又似红日，诸阳之所会也，储精髓之大海，统帅全身之气血，阴阳入扶，全在于此。此首一合，则全身之气血俱合，此首不合，则全身元气血俱失。医集云：头为骨髓之海，并且为君主之官。目光视之，耳朵闻之，手起之变，足落之稳，无一不发于君师之令，而达至兵率营伍之中。因此人们把头比作人体

的"总指挥部"。少林拳谱歌诀中云："头打起意站中央，足手齐到人难防"，就讲了"头"（大脑）的统帅作用。少林拳诀中的头顶项要稳，心平气要沉，也说明了"头"对于身体姿势和动作的作用。故拳谱曰："头象天合卦属乾，仰俯侧正自天然，可阳可阴皆从此，阴阳入扶非等闲。"

3. 少林功法中把"头"作为全身各部的首领，除了强调头部是直接关联到整个人体的精神、劲力、灵敏、速度、变化等各个方面的关键所在，又说明了头部在实战技击中起着独到的撞碰顶击作用。头部在进攻对手的面部、肋部、腹部、胸部、背部等要害部位时，经常用它顶创对方，使对方失去抵抗能力。在近距离的撕打搏击中，使用头击之法更可以发挥出特别的威力。如少林技击术中"老和尚撞钟"之仰首击面，"头撞金钟"之击胸，"凤凰点头"之击面，"金鸡啄食"之击背，"仙人扣头"之低头击后脑，完全用在转眼一瞬间，是重创敌人的玄妙技法。少林拳谚云：含于尾闾，发于项梗，是为整劲。"总指挥部"在战征中闪电般的出击，常可以败中取胜。因此，练习头上部的功法，确有技击的实用价值。要精意磨练、锐意苦修，方可肉头变铁头之硬。

4. 头上的主要结构有颅脑部和面部组成。颅脑部是脑壳所在，内有脑子，外有颅骨，颅骨是由内外两层骨密质，中间夹着一层骨松质所组成的，颅骨外面包绕着一层坚密的纤维组织，好象帽子一样保护住头颅，医学上称之为"帽状腱膜"。在长期的"铁头功"功法练习中，头部的结构和功能经过一番创立重建，头皮也逐渐增生肥厚，头上表皮层的韧性和真皮层的弹性能得到进一步的增强，额部肌也随之发达肥大，紧张度也大大提高，头上的帽状腱帽和肌腱在长期

的撞碰刺激下，渐渐变得坚韧、厚实和致密，颅骨内、外板不断增厚，变得非常坚硬，从而提高了头部对外界暴力袭击的适应性，加强了头部的反作用力，并增强了本身的防护和技击功能。少林高僧洪温禅师善铁头功夫，到年八十多岁，还能顶起340斤石头走动， 气不嘘喘， 能头撞石 碑分成两断，被称为铁头罗汉。

5．少林拳家有言：功夫之最深者，头坚如石，触石立碎，触铁板也能深陷，功法无敌。若用拳法中之头势去撞击敌人，撞之当场立毙。铁头功分为顶门、前额、后脑三个部位，虽然用外壮力量，坚练其筋骨，也须运身内之力与气，气与神充满脑房，互相为用，殆克有成，否则徒恃外壮之力气，而无有内壮之劲，则虽有成，也属下乘之功。

少林高僧湛举法师曰：

“铁头功法须持恒，平心静气苦用功。

若想坚硬破铁石，寒热温凉熬十冬。”

十一、四段功

歌诀曰：

“托天提地理三焦，五劳七伤往后瞧，

推窗望月去心火，招空打空力不劳。”

练 法

（一）托天提地理三焦

1．足立八字，身胸挺直， 两臂自然下垂， 两掌心向内，掌指向下，目视前方，微含怒容（图50）。

2，两足原地不动，身直立，两臂在两侧慢慢上抬，两

掌向左右平伸，掌心向前，掌指向外，目视前方（图51）。

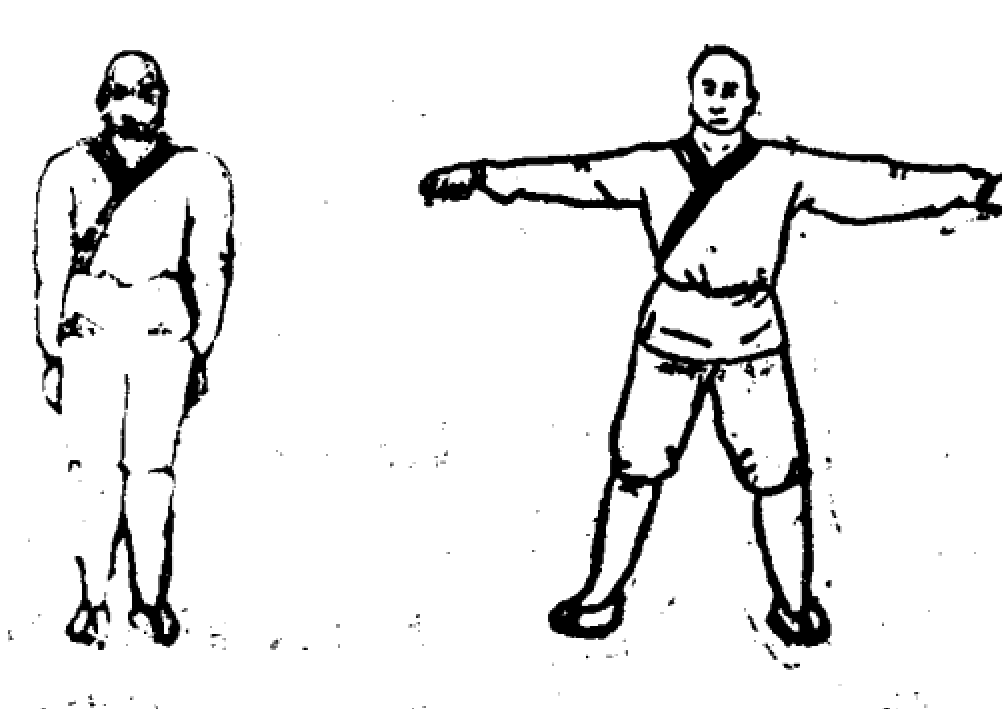


图50　　图51

3．上动不停，两掌继续在两侧徐徐划圆，上举于头上方，掌心向前，掌指徐向上，目视前方（图52）。

4．上动不停，两脚原地不动，两手在头上屈腕，掌心向上，掌指相对，目视前上方（图53）。



图52

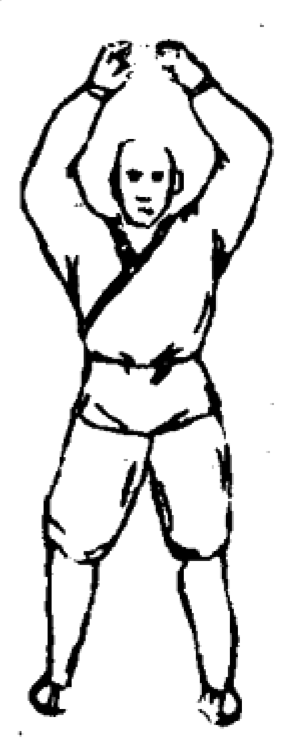


图53

5．两腿不变，身体上半部徐徐向前，弯腰向下，直弯至两掌撑地为止，腰愈下愈妙，两掌心向下，两掌指互相交

叉下按，目视两掌（图54）。

身体上半部再慢慢向上直立，同时两手由下经身前上举于头上，再徐徐向两侧环弧下落，至恢复成立正姿势为度，惟动作越慢越好，不可快速。在做动作时，始终要保持两腿挺直，不可稍屈。

（二）五劳七伤往后瞧

1．两足八字站立，身胸挺直，两臂自然下垂，两掌靠两大腿外侧，掌心向里，掌指向下，头向左转，目视右脚后跟（图55）。

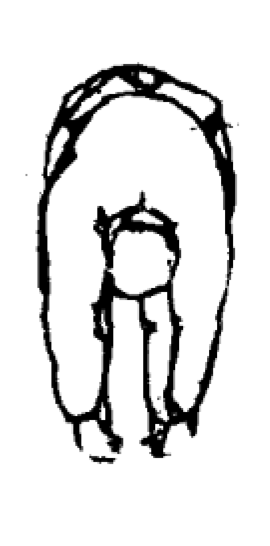


图54

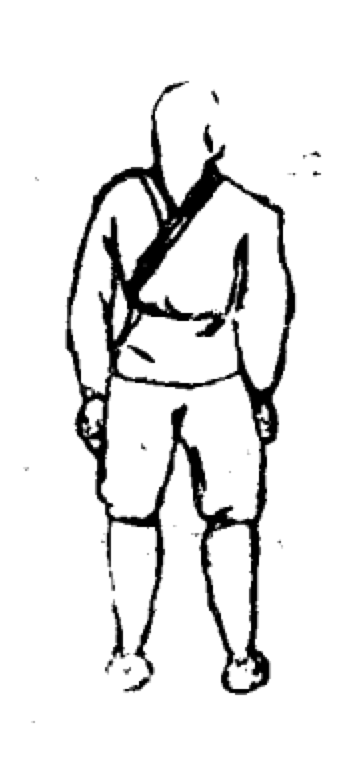


图55

2．两足原地不动，立正姿势不变，头部慢慢收回，目向前视后，再徐徐向右转动，直至目视左脚后跟为度（图56）。然后再慢慢收回，转为目视正前方，仍成立正姿势，此动作须慢慢行动，不可快速。无论左转或右转，身体须保持正立，身不动，肩不斜，上下协调一致。

（三）推窗望月去心火

1．两足向两侧开立，两腿屈膝半蹲成马步，两掌握拳

屈肘抱于腰间两侧，拳心斜向上，目视前方（图57）。

2. 两脚为轴，向右转体90度，右腿屈膝，左腿蹬直，变为右弓步，同时右拳变掌，向前推成正立掌，掌心向前，掌指向上，左拳变勾手，反勾于身后左侧，勾尖向上，目视右掌（图58）。

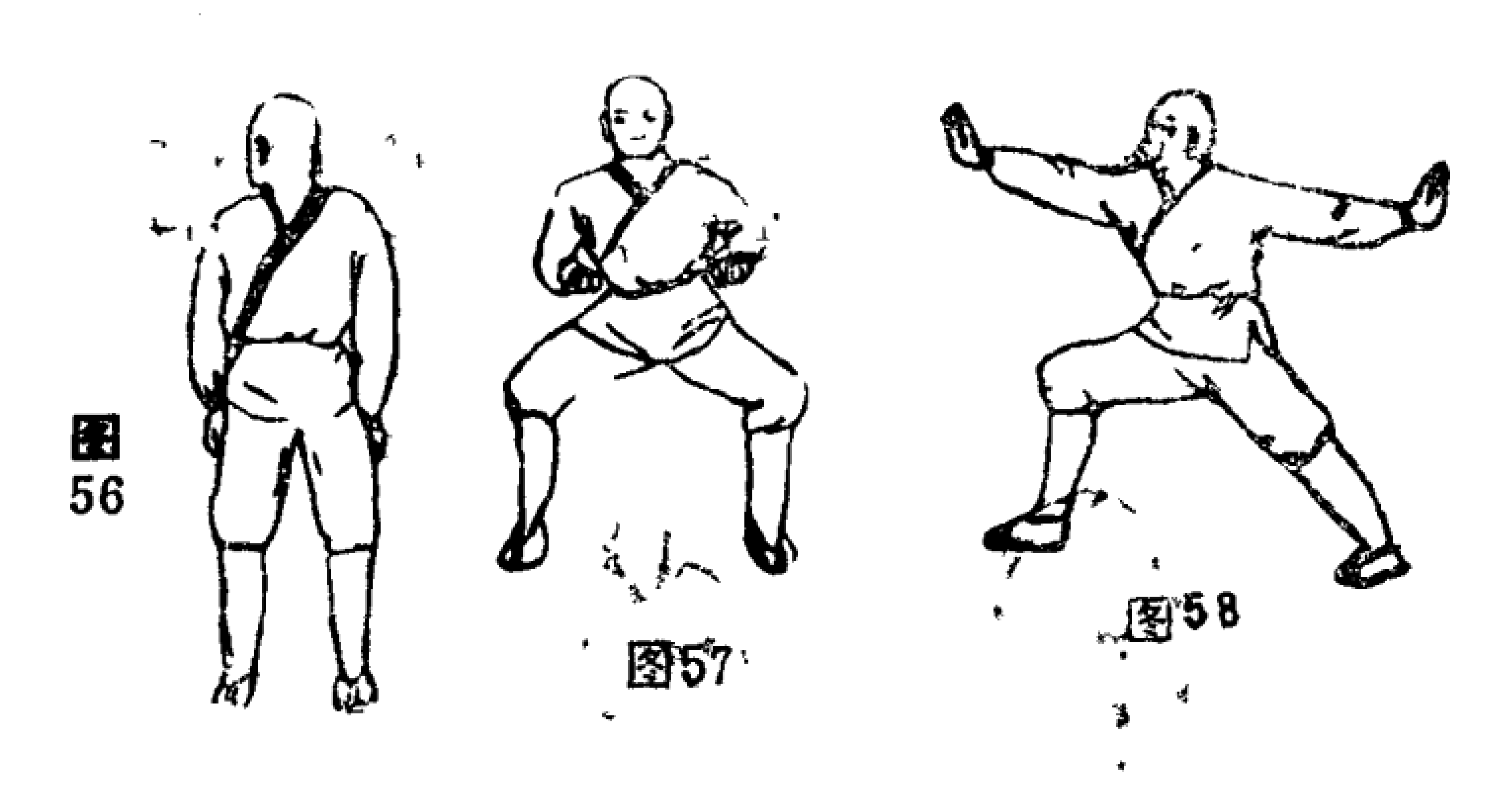


图56　图57　图58

3. 两脚为轴，向左转体180度，左腿屈膝，右腿蹬直，变为左弓步，同时左勾手变掌，反腕向前推，成正立掌，掌心向前，掌指向上，右手变成勾手，反勾于身后右侧，勾尖向上，目视左掌（图59）。

两背为轴，体右转90度，两腿仍变成马步，左掌和右勾手变成拳，抱于腰间，恢复成为图57姿式。然后再收回变成立正势。此动作中的马步要挺胸，身不可向前倾。两拳要握紧，在变成弓步时，要形如铺地锦，推掌时要猛力推出，勾手向身后勾搂，要与推掌协调一致，更要随两腿和身体相配合。

（四）招空打空力不劳

1. 两足左右分开，两腿屈膝成为马步，两手屈肘握

拳，抱于两肋下前侧，拳心向上，目视前方（图60）。

2. 两腿成马步，双拳抱腰间前侧，右拳向前直臂冲出，拳心向左，左拳仍抱腰间不动，拳心向上，目视右拳（图61）。

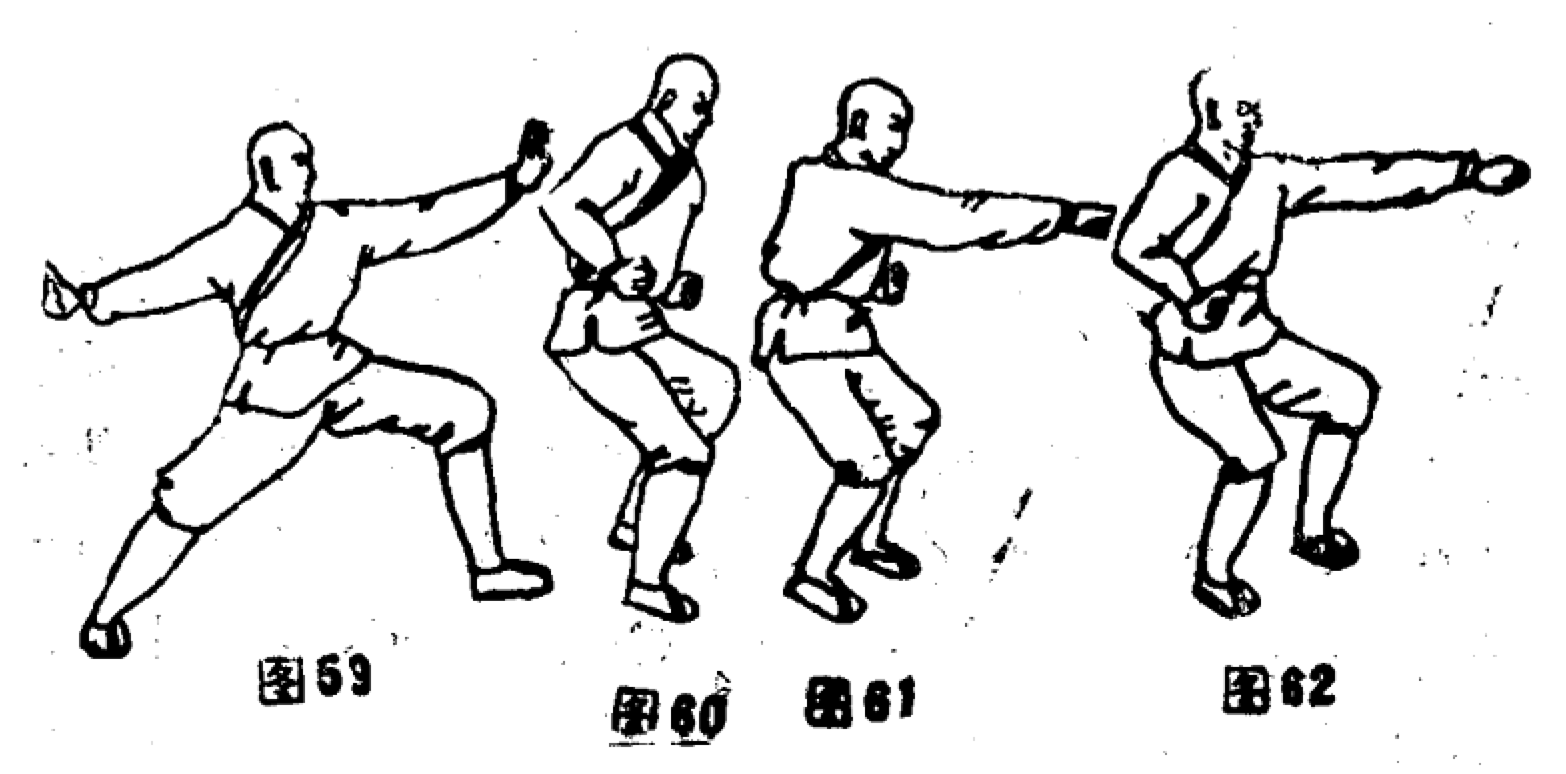


图59　图60　图61　图62

3. 右拳变掌，张开向后搂，如抓物之势，猛力向后收，屈肘变拳抱于肋下腰间外侧，拳心向上，同时左拳向前直臂击出，拳心向右，目视左拳（图62）。

左拳再变掌向后抓，屈肘变拳收抱于腰际，拳心向上，右拳再直臂向前猛力击出，拳心向下，目视右拳，动作同图61。

如此反复冲击抓拉，以两腿酸麻无力为止。左足收回成为立正势，此为抓空打空之谓矣。

〔功法略解〕

1. 四段功是中岳嵩山少林寺正宗七十二艺内外功夫中的基本功法，与罗汉十八手及八段锦、金刚延寿功等少林功法有异曲同工之妙。

2. 第一段功中的三焦是上、中、下三焦的合并名称，主要是用于人身各部位的区别划分，即是横膈的上部名为上

焦，包括心和肺；横膈的下部至中脐名为中焦，包括脾与胃；中脐的下部名为下焦，包括肝、肾、大肠、小肠、膀胱等。因为三焦是通行元气和运化水谷的主要道路，有主持诸气、总统人体气化的作用，所以少林童子功、罗汉十八手、金刚延寿功、八段锦和四段功等，完全都是从“理三焦”开始练习的。

3．对于练习此功法的“基本要点”，少林拳谱中言道：“四段功法虽短，然练习时，非澄心静气，敛力专神不为功”。练习时须自然呼吸，不可使气，也不可屏气。使气过度则遭成气竭，屏气已甚则伤气，需要平心静气以运行出进也。双手上托时，要力达指端，两手按地时，不要用力太猛，以免损伤腰肾，各种动作，都要缓慢有力，切勿急进，勿求速效矣。因为练功时，兴趣愈增，练习即愈勤，而效果则亦著，且不占地位，而易得夺良效，其方法至简便，而其理至深也。练成以后，能强壮体魄，并为习拳技练功法打下有利基础。

4．注意事项：

①练功地点宜选择在空气新鲜、清明亮洁肃静的室内。切不要当风练功。

②遇疾风、暴雨及雷电等恶劣气候必须停止行功。

③每日早（即早五点至七点）、午（即中午十一点至一点）、晚（即晚间十七点至十九点）三个时辰行功三次，不可间断，也不可随意增加或减少行功次数。如果有事也不可耽误，但中午的练功时间可提前或者后拖，何时练习皆可。早起空腹行卯功，日落时行酉功，切记本功应空腹练之，气才得以在脏腑顺利流通，否则，容易出现气滞而致伤残。

④行功之间不可用拙力，一切要自然运行。

⑤练功时候，无论有无病症，都不须服药，如服药则气滞。

⑥行功初练时三月以里，须戒酒色，如果身体虚弱者，还应根据情况加以延长时间，方可见效。

此四段功法如能持之以恒，刻苦研练，则可延年益寿。

少林高僧志刚禅师曰：

“软硬相合四段功，练拳习技功先行。

精意研练为根本，延年益寿不老翁。”

百岁少林武术大师郭庆方曰：

四段功法延寿年，子午晨昏莫休闲。

身体强健疗百病，自在逍遥过百年。

祖师若不传绝技，百岁那能赛童年。

十二、铁布衫功

歌诀曰：

“铁布衫法是苦功，木槌击打铁槌楞。

练得通身坚如石，不怕棍棒和利锋。”

练　法

1. 先用软布条捆好胸背，多围几周，扎结实（图63）。然后用手着力擦摩。

2. 马步站稳，小臂屈肘内收架于两肩外侧，又作伸屈收回，不断曲伸，作胸部开合之状，最后收于两肩外侧（图64）。

3. 马步站稳，两臂向两侧伸直，向外涨力，曲回再伸

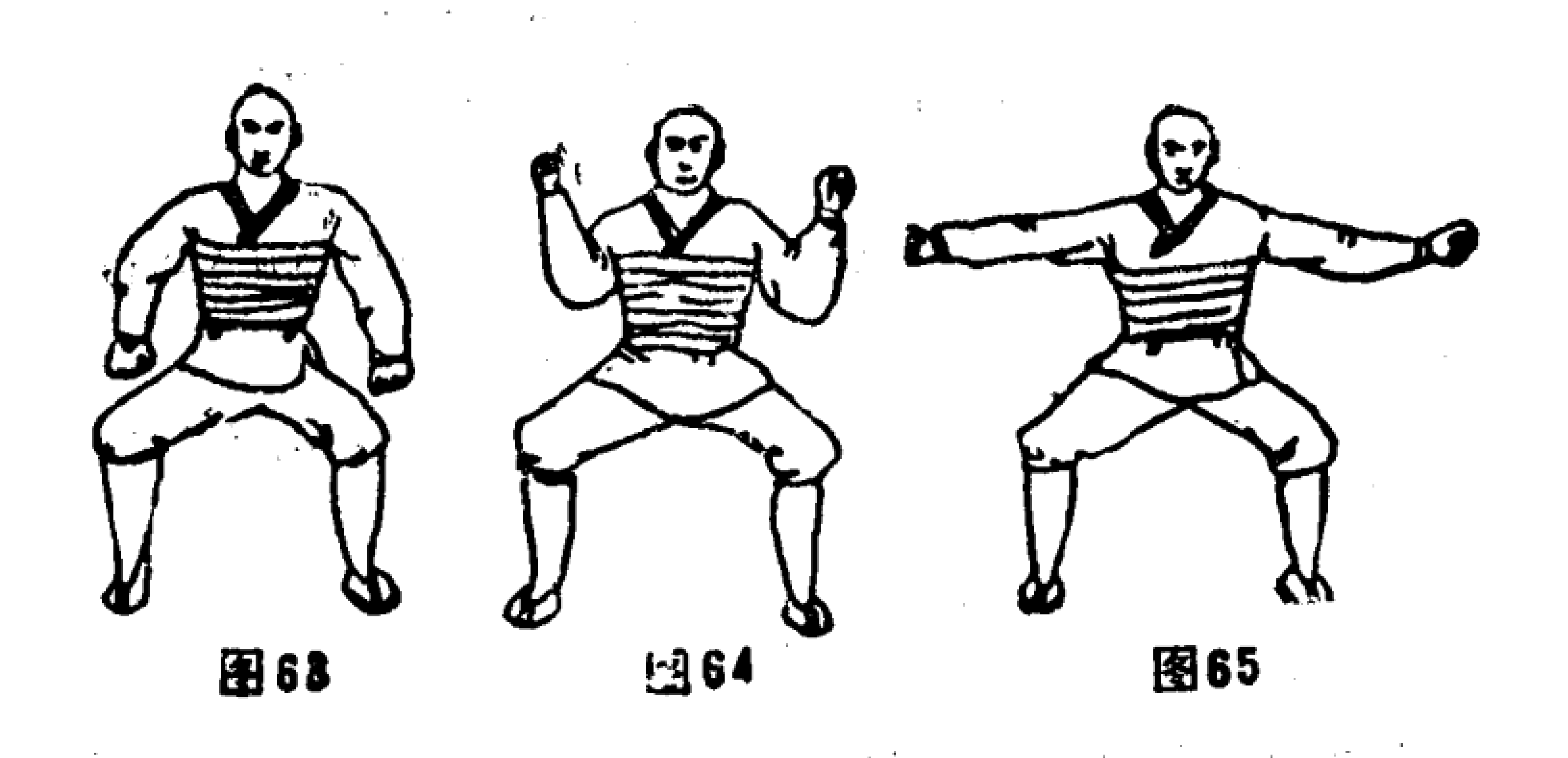


图63　　图64　　图65

开（图65）。

4．到夜间可用木板为床(榻)，使骨骼与坚硬的物体相接触，日长天久，渐渐骨骼肌肉便练习得结实坚硬(图66)。

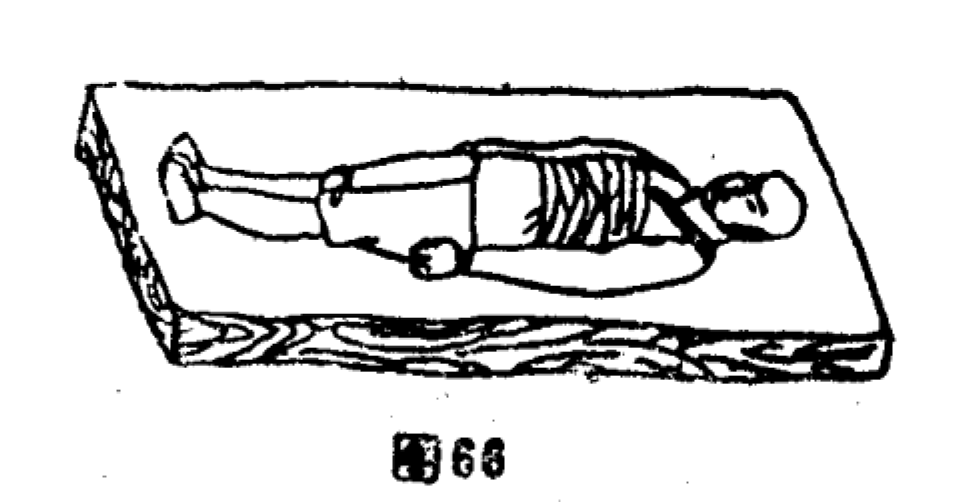


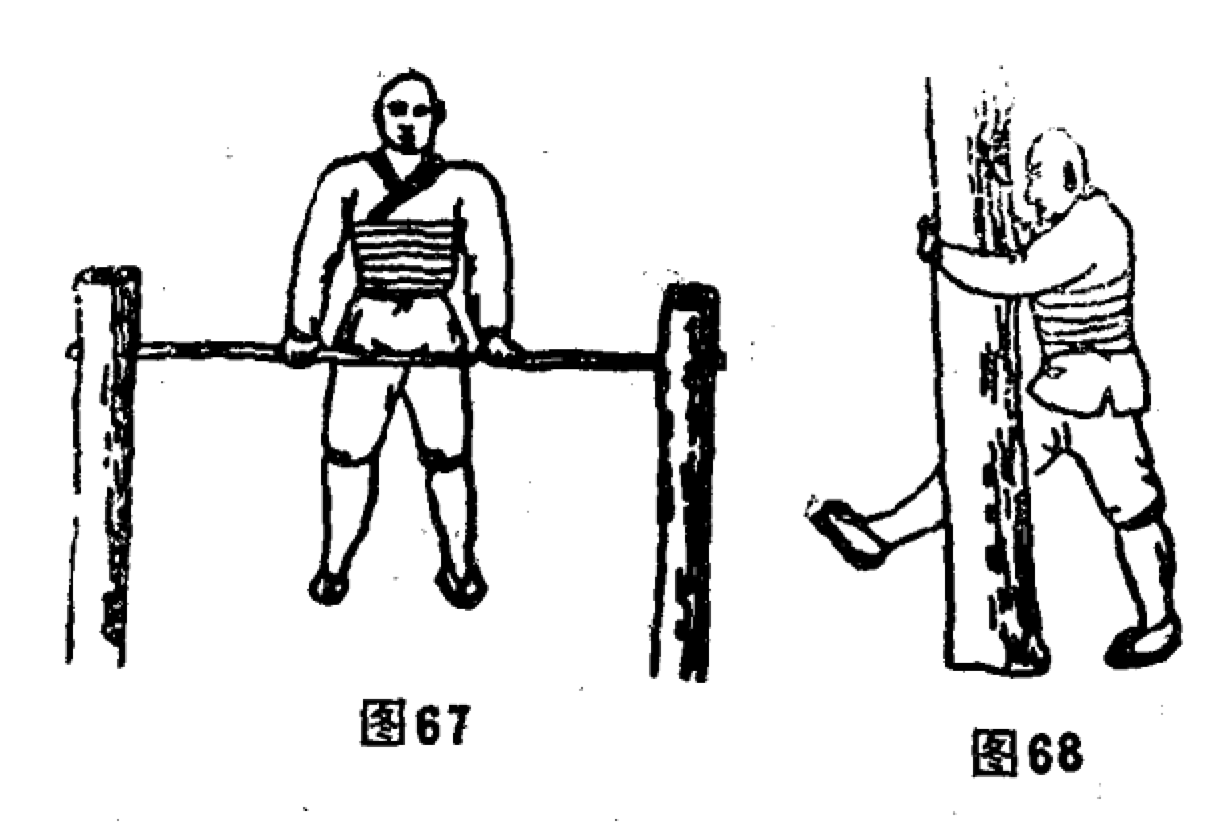
图66

初练时痛苦，习之即久就不疼痛了。

5．然后立铁杠于庭前，下挖浅坑一个，铺上尺多厚的细沙，每日早晨，就铁杠练习各种不同姿式，如上杠盘折、撑臂等（图67）。

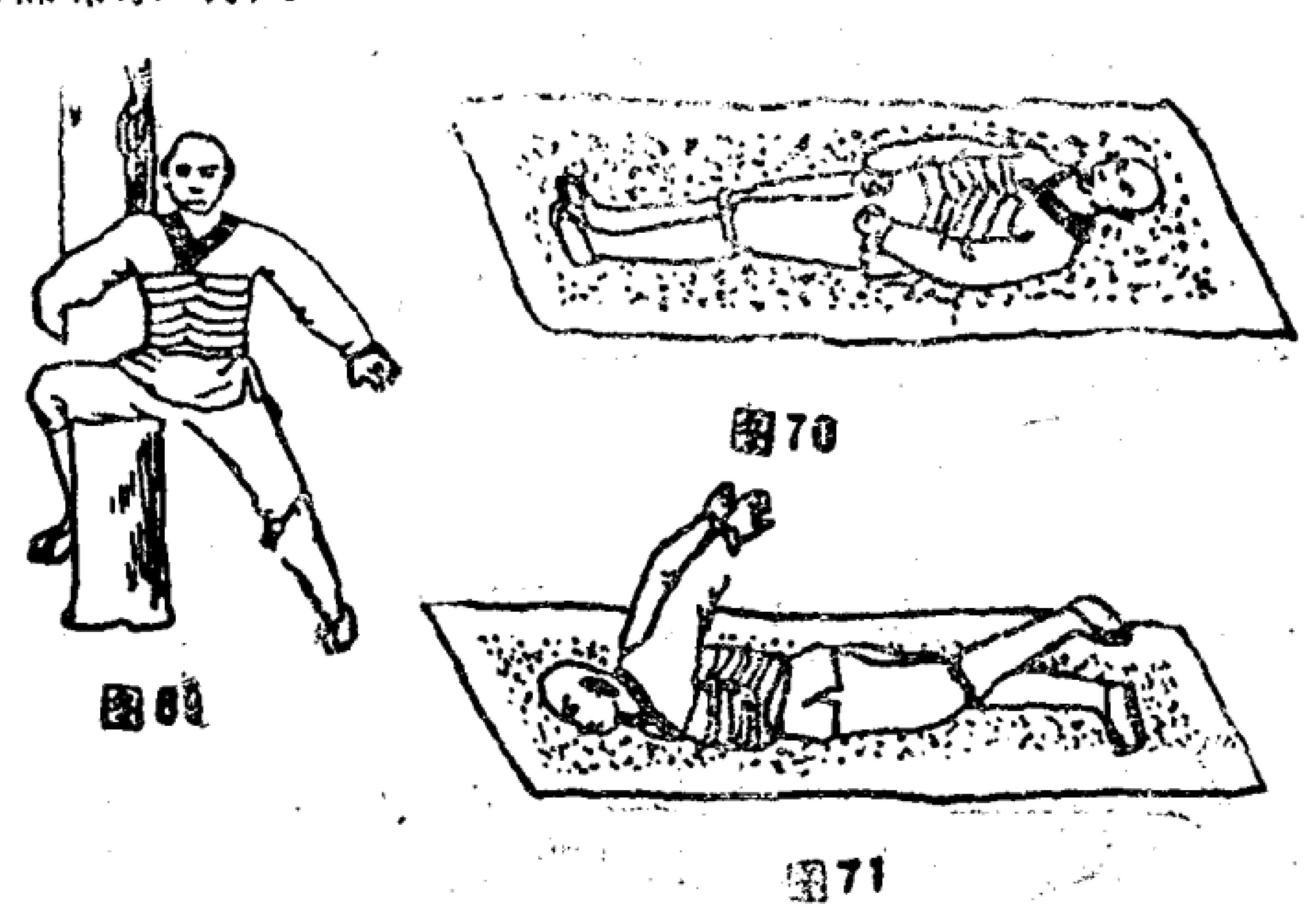
6．放下铁杠子，在木杠上边盘、抱、搂、打击、踢碰等（图68）。

7．继续施靠、贴、挨、外抱、腿盘等练法（图69）。


图67　图68

8．睡在砂里，仰卧式练习（图70）。

9．睡在砂里俯式练习（图71）。肩、胸、腹、臀部可以向砂中跌扑，使上身各部都接触砂，练习五年后，将缠绕的棉布条去掉。


图69　图70　图71

10. 去掉棉布条以后，可以用木槌捶打身体，初击疼痛，时间久了就不痛了，要继续锻练（图72）。

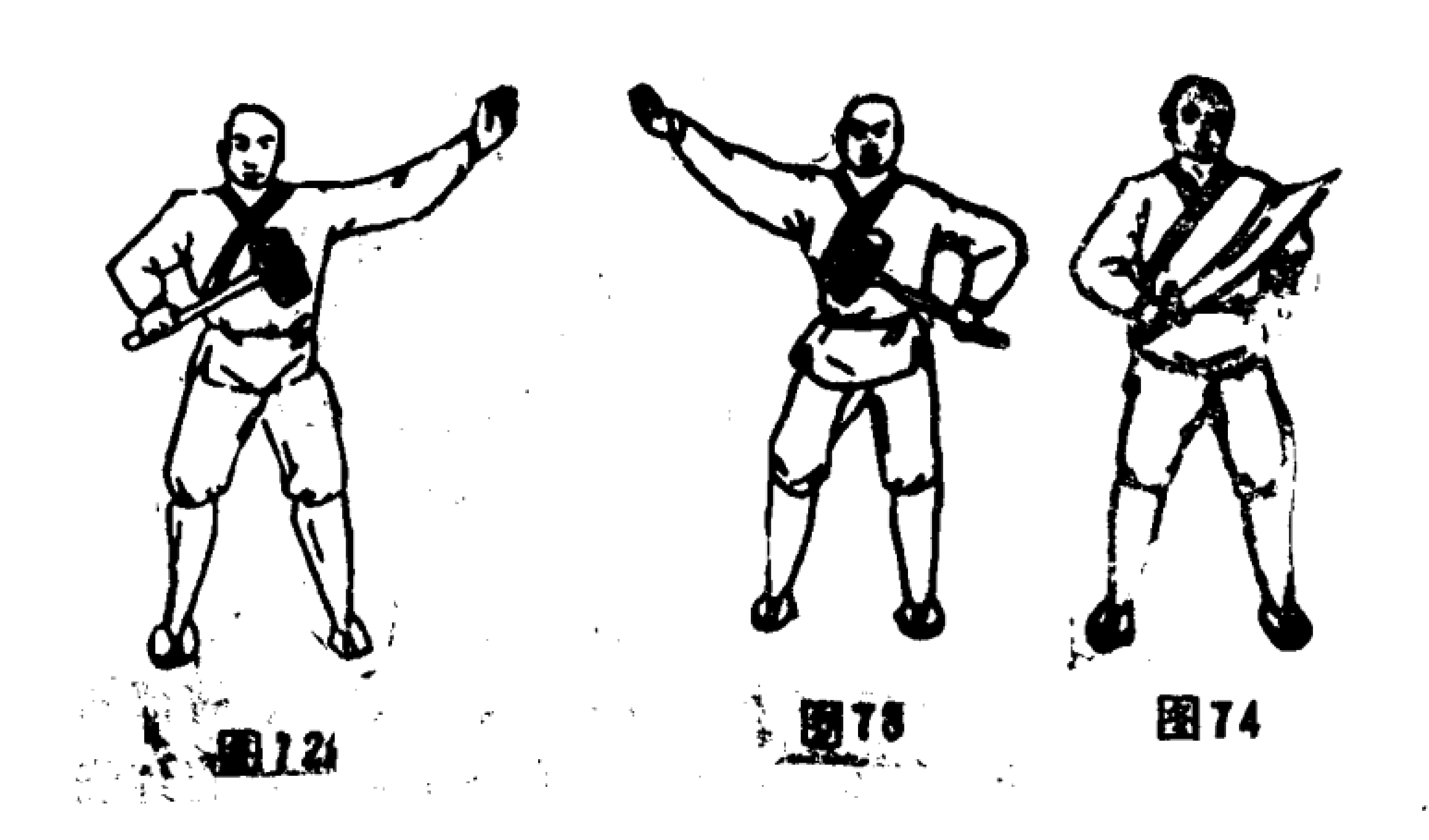


图72　图73　图74

11. 木槌击打一段后，直到身上结实，再换铁锤击打身体，并用气凝神练力以辅助之，则身体柔软如棉，铁布衫功即告成功（图73）。

12. 用铁刀砍身体，则全身坚硬如石，虽刀斧而不能伤其身（图74）。但对大兵器必须谨防避之。

〔功法略解〕

1. 少林铁布衫功是少林正宗七十二艺中的硬功外壮功法，属刚柔相济之劲，是专供练习人身各部肌肉的重要功法。

2. 少林铁布衫功在少林武术技击中，具有防守和对抗作用。所谓防守，则是防止敌方损伤我全身，敌想用拳脚踢打，则无济于事，用棍棒打击，也不伤我身体，用刀砍也可避之。如果我反攻对抗敌人，触敌则伤筋动骨，贴敌则致其

内伤；撞敌迫其倒地。是锻练武功的重要功夫。少林寺僧人历代都有练习此功著名的，如唐代的灵隐、圆静，宋代的洪温、福湖，元代的智聚，明代的了真、悟产、广顺，清代的真珠、海润、湛可、湛化、寂亭等都精此功法。

3．对于练习铁布衫的要点，少林拳家有言在先：此功夫成功又称金钟罩，并非轻易可以练成。没有一定的恒心，是不会见成效的，只有精心研练，废寝忘食才能见成效。

少林高僧真珠曰：

"铁布衫功并非凡，子午晨昏不休闲。

若想练成金刚汉，真功苦下二十年。

祖师秘传练在身，云游乾坤乐无边。"

附：铁布衫药方

番木鳖、自然铜、无名异、乳香各9克，朱砂6克，杜仲18克，猴骨（醋炙）30克，五加皮30克，棉花根、胡椒各60克，共研细末，用好酒冲服。练功前服用，每次1.5克，有强筋壮骨，坚实皮肉之功效。

十三、双锁功

歌诀曰：

"双锁功法互撞碰，臂腕掌指对冲锋。

皮臂击打两大腿，练成四肢赛铁铜。"

练　法

1．用两小臂反、正、左、右在一起互相碰撞击打，随时随地都可以锻炼，开始也疼痛难忍，逐渐碰撞至不疼，时间既久，则筋肉坚实，不但不觉痛苦，而且相撞之时竟沙然

有声，则第一步功夫成功了（图75）。

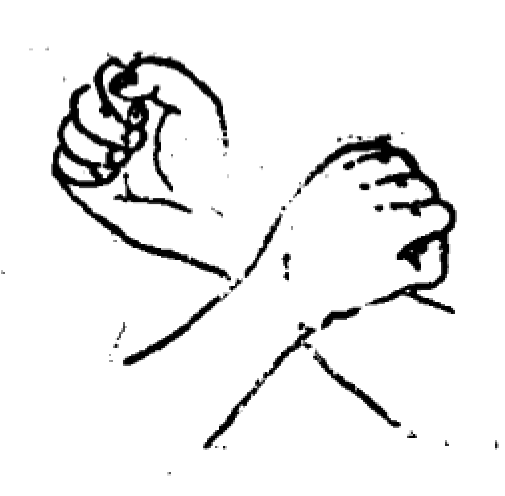


图75

2．两只手腕部反、正、里、外在一起互相撞碰击打，和碰臂法一样，练至不觉疼痛，仍继续撞击（图76）。

3．两掌在一起互相碰撞砍击，反、正、左、右互相击打碰砍，有时也可变拳，在一起互相击打互相撞砸，直至两拳或两掌练习至不觉疼痛，仍然继续砍碰击打（图77）。

4．两手指伸直在一起互相碰撞顶击，有时独伸一指，有时两指，俟至声隆时，仍继续锻练，则第二步功夫成了（图78）。



图76

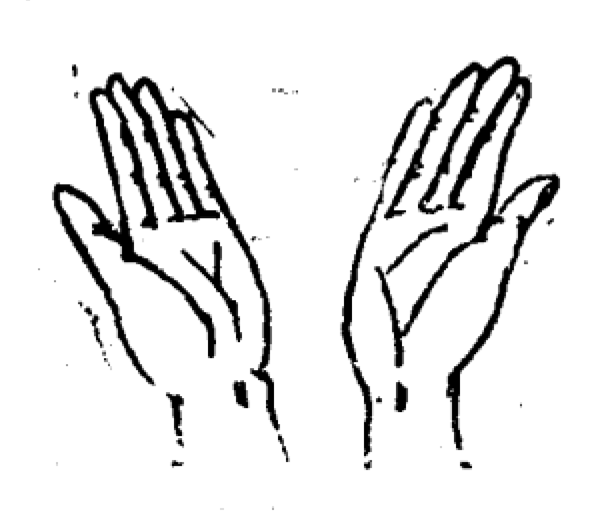


图77

5．左大腿提起，右脚站立，成独立势，用右小臂反击左大腿前面外侧、里侧、后面（图79），又用左小臂击打左大腿前、后、里、外四面和右大腿前、里、后三面，初觉疼痛，逐渐习之日久，不觉痛苦，继续苦练。

6．提右大腿离地，左脚站立，成独立势，用左小臂反击右大腿前面和外侧、里侧、后面（图80），又用右小臂击打右大腿前、后、里、外四面和左大腿前、里、后三面，练法同上法一样。再以两臂与腿互相撞砸颠倒碰击，至皮肉肌肤柔软为止，仍继续练习，则功夫成了。与敌赤手交战，敌用器械来，两臂两手相撞，可随时拿下敌人武器；敌手来击，我两手两臂互相撞击，敌臂即折，是防身之妙法，要自始至终练至五年苦功即成，但是不可间断，更不能忽冷忽热，要学而不倦地锐意进修。

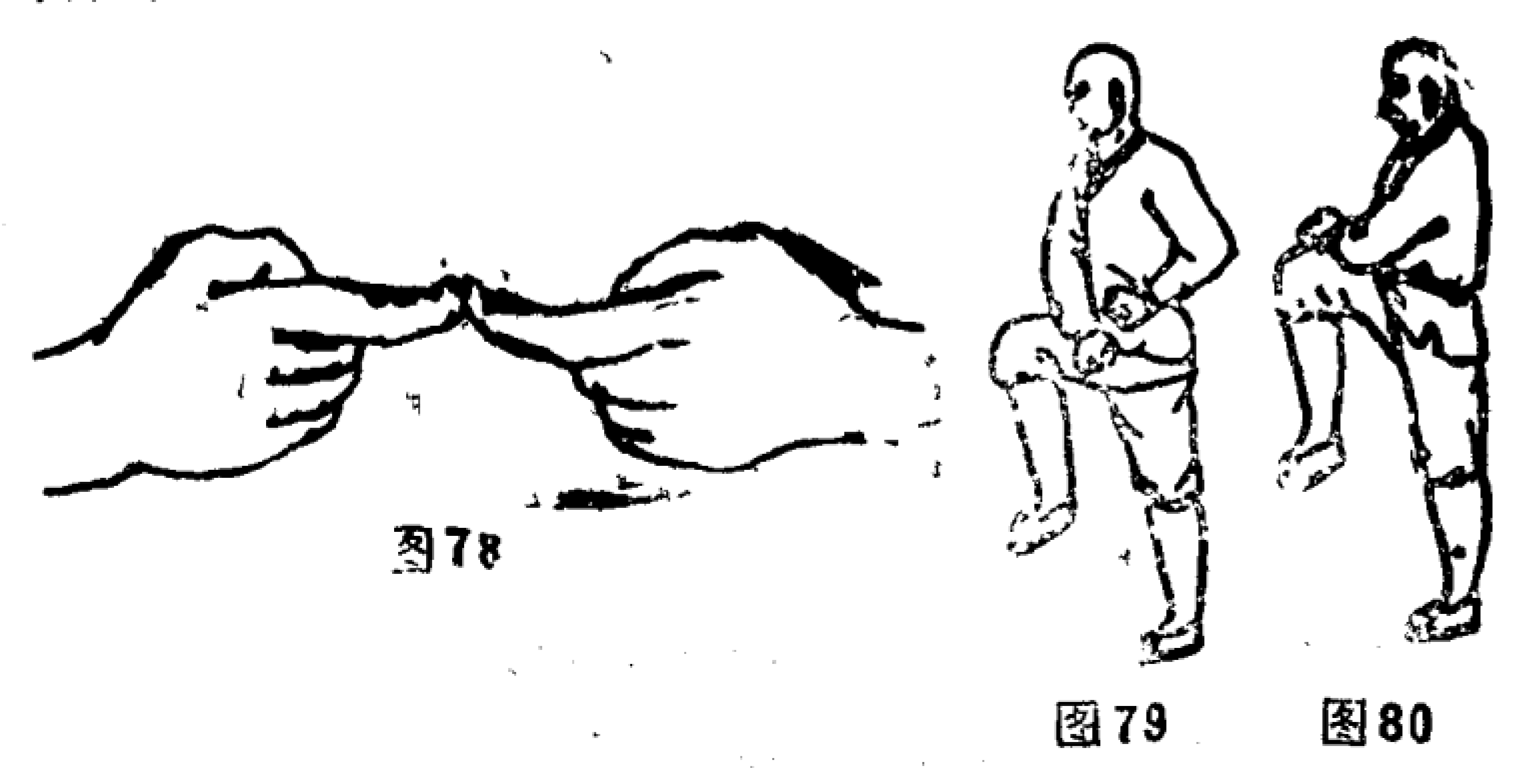

图78

图79　　图80

附：练后强筋、壮骨、活血、散淤消毒秘方（少林壮筋活血汤）。

乳香、没药，威灵仙、木瓜、红花、川乌、草乌、虎骨、当归、秦艽、大曲、赤芍、牛膝、骨碎补、续断、延胡

索、紫石英各6克，地荔子、落得打各3克，桑寄生2克，丝瓜络6克。

以上二十一味药，用水煎汤，洗手洗两臂，擦洗两腿，要在练习后先摩擦后再洗。洗后切忌风吹。

〔功法略解〕

1．双锁功是少林正宗七十二艺中的硬功外壮功法，属于阳刚之劲。是专练人身手臂和大腿的主要功法。

2．拳谱云："两手不离怀，神仙进不来。"指出两只手掌或拳及小臂部，能筋骨肌肉练成为一体，就不怕敌方进攻。而且既可防守自身不受损伤，又能随时随地挫败击向我的来犯者。

3．在实战技击时，不但有防守的威力，而且有随时进攻运用自如的手法，去搏击敌人，如缠拿敌手腕，缠之敌则难脱手。敌来手袭击，我用掌劈之敌则骨折筋断。练习双锁功法对少林武术技击应用起着重要的作用。

4．对于练习双锁功的基本要点，少林拳谱有云：此功若精习之，可空手破白刃，两臂滚动相拨，胜如剪铡刀，并且最易练习，子午晨昏时刻，四时勿松勿懈，朝朝勤奋刻苦，自入高深境界。必须要十个春秋，方可永远成功。

少林高僧湛刚法师曰：

"双锁功非等闲，掌拳指腕小臂频。

相撞碰互砸砍，左右前后上下翻。

经受雪风雪寒，应用自然有效验。"

十四、上罐功

歌诀曰：

"上罐功法要持恒，上升下降双手拧。
罐内加重晨夕行，百斤灵便功自成。"

练　法

1．用带双耳小罐一只，以短绳系罐两耳，更用一长约三四尺之棉绳，一端系于短绳中间，其另一端系在一圆木棍上，木棍长一尺二寸，粗约一握，以枣木制作为佳。木棍外廓宜刻有棱，不宜平正，在木棍之正中央处，钻一个对穿的小洞，绳头即在洞中穿过，然后紧缚木上。小罐重约六、七斤，以铁沙数斤贮其中。初练时罐及内容物共八斤重。练习时足站马步，上身挺直，或者足立八字，身体直立，两手各握圆木棍的一端，将罐悬空提起，双臂伸直在胸前，高与肩平为度。两手虎口相对，掌心向下，待罐稳定，两手可分为死、活把，将木棍渐渐向内旋转，使棉绳渐渐绕圆木棍中部，罐即随之上升，直旋至棉绳全缠完后，略停片刻，再缓缓各行一回而功毕。放开下降，如此上下升降三十次，每天早晚练习，三个月至五个月为一段落（图81）。

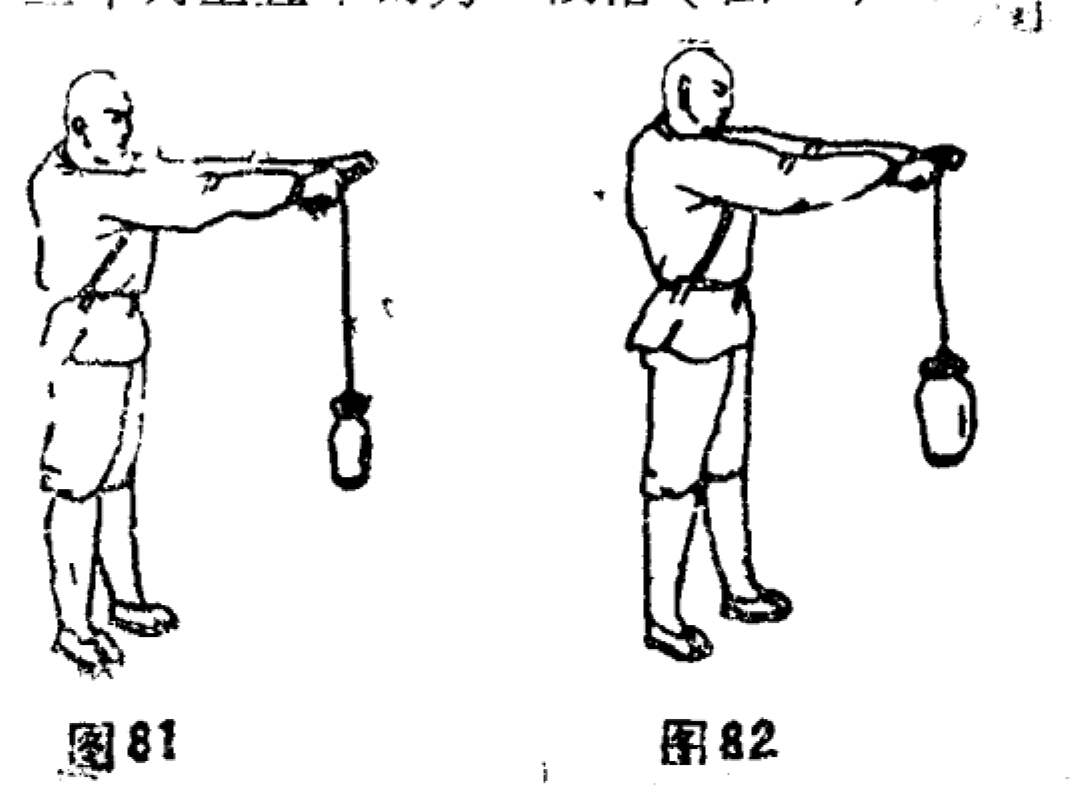


图81　　图82

2．朝夕练习，重量日增，练习三个月时，可以加沙三

两，行功次数可渐渐增加，继续锻炼， 3月后再加铁沙半斤，以后每练3个月可加铁沙一次。加至连罐15斤重时，上下运转自由，仍然刻苦不停地练习（图82）。

3. 逐渐增至28斤重时，能上下自由旋动，运转如意，仍然不可间断，更要日夜奋斗，蒸蒸日上（图83）。

4. 罐连沙共加至40斤重时， 两手旋转上下， 运用自如，其悬劲即大半成功，仍不可间断，要苦苦追求，渐渐增加练习次数和重量（图84）。

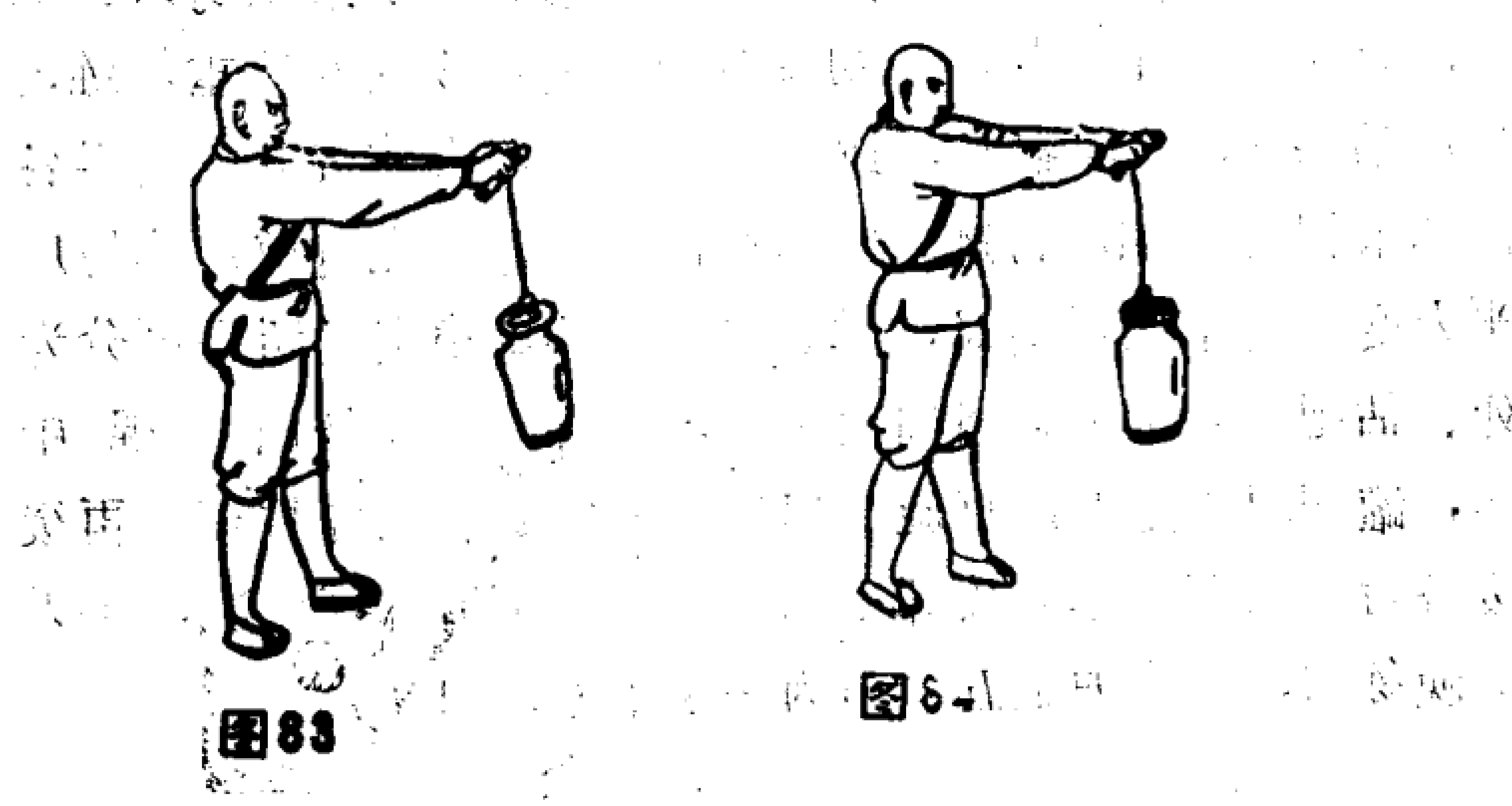


图83　　图84

5. 小罐可换大罐连铁沙渐渐增至55斤，仍然上下练至灵便自如，还要继续奋斗加功锻练（图85）。

6. 大罐支连铁沙，共加重至75斤时，若能上下旋转自由，此功更进一大步（图86）。有时也可站在高台上，把绳放下五尺至七尺，再能旋转上下，灵活自如，说明进步神速，

7. 罐皮连铁沙逐渐增至85斤时，再两手旋转上下自由，仍要前进不停（图87）。也可两腿马步站在木桩上，放长绳五六尺至七八尺，渐渐旋转升降，上下灵活自如，即两手握力已非同一般。

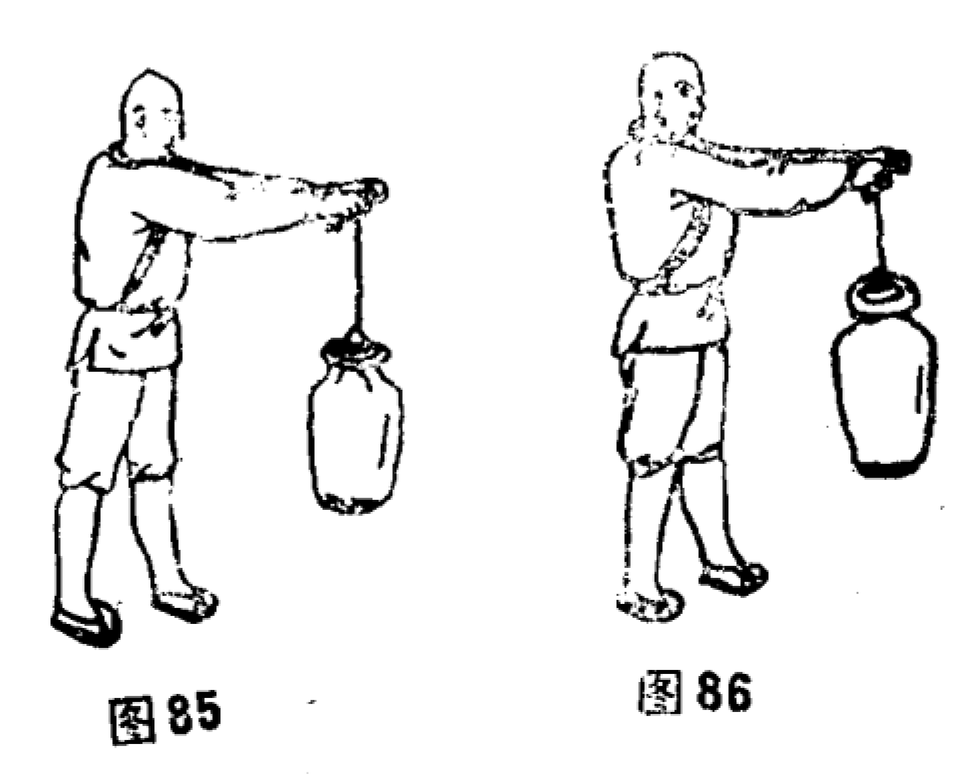


图85　　图86

8．罐皮铁沙总共增加至百斤时，即大功告成。初成即三年，中成即六年，大成须十年，此时虽握力无比，但仍不可间断练功（图88）。

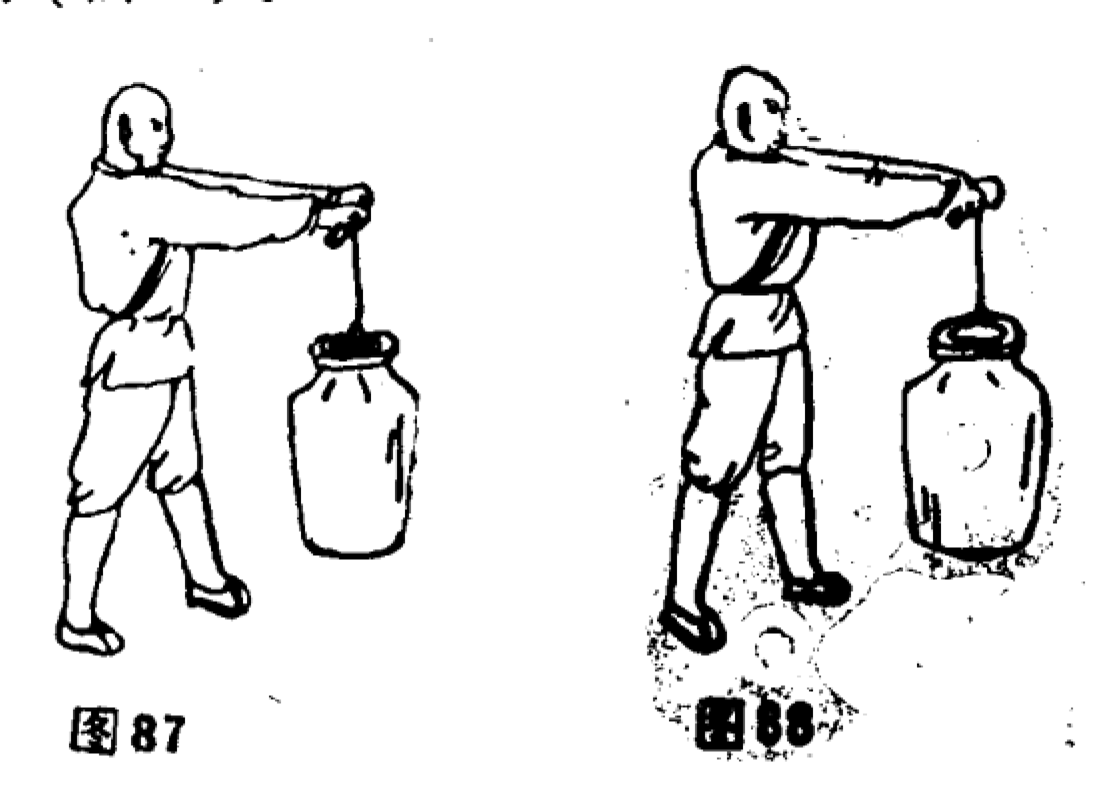


图87　　图88

附：上罐洗手药方

川乌、草乌、乳香、没药、铁脚威灵仙、木瓜、西红花、川当归、虎骨、秦艽、六曲、牛膝、赤芍、骨碎补、延胡索、紫石英、鸡血藤、勾藤、丝瓜络各6克，地荔子、落得打各30克。

以上药二十一味，用醋六碗，水六碗，煎至八碗，每日

功以后先擦后洗，用三次后可以加醋和水，再煎再用，一剂药可煎用七遍，用二十一次，顶多可煎十遍，水用不了不要扔掉，可用三十次。

〔功法略解〕

1．上罐功为少林正宗七十二艺的硬功外壮功法，属阳刚之劲。是专供练习人身两手臂部提握耐力的功法。

2．上罐功在技击上起着重要作用，拳家言：握拳如卷饼，出掌如瓦垅，是说握拳时要有力，而这种力量通过练习上罐功才可以得来，如遇敌方互相握手时，可单手用力旋握敌手，敌即疼痛难忍。如用少林擒拿法抓住敌手时，敌即难以脱逃。

3．对于此功法的基本要点，少林拳谱有言：此功是少林寺内历代弟子，用来练习两臂的悬提功法，以及两手之抓握耐力。是经常应用不可缺少的一种功夫。

少林贞方大师曰：

“上罐功是秘传，在古刹永流传。
众寺僧苦习练，罐内沙月月添。
地下站直立缠，台上旋桩上转。
两只手半空悬，臂力加握力显。
大成功要十年，擒敌人不费难。”

十五、石锁功

歌诀曰：

“石锁功夫最易成，由小变大重量增。
每天常举数百次，两臂大力擒虎龙。”

练 法

石锁之形状与寻常之铜锁相似，有簧有壳，但无投匙之孔。以麻石或青石做成，小者十几斤，大者至百五十斤不等，此功初练时可专练提托。先以一手提其簧，提至胸前，折腕向上举，频作升降，以练臂之实力。然后再握锁由下向前平提，或向旁侧平提，提至锁与肩平为度，以练臂之悬劲。基础既立，则进而练习翻接盘腰等法。翻接即提锁翻起，猛力向上抛起而脱手，使石锁在半空中翻一个身，或者翻两三个身而接之。其转身之多少，要看练功者的臂力大小而决定。初入手时不需要多转，以免受损伤，到功夫练到一定程度时，自然熟能生巧。待石锁转落至身前时，即可举手抓住锁簧，可乘势连续翻接数次至数十次。在身前接转抛熟后，可慢慢转于两旁侧边翻接，侧边纯熟后，可练习顶锁之法，则提锁向上抛起，待锁下落时，以拳头顶住居中处，停留拳面片刻，更撒手使锁下坠，从上面用手迅速抢接其簧，再抛再接。初时拳头顶，再以手背顶，小臂顶，肘节顶，手指顶，其法大致相同。顶锁之技术精熟之后，再练习背花。背花有左有右，右背花以右手提锁，要从右侧腰后向左肩处上抛，略歪身向右，而从左肩前方接锁；左背花则相反。练习背花时切不可用力太猛，身后腰肋各处，要时刻小心留神顾住，以防自损其身，务须手到眼到，手眼相协调。背后纯熟后，再练习盘腰，右盘腰则右手提锁，从右腰后边转向左肋之处抛出，再向左旋身接锁，再练左盘腰反之即可。其余仍然可以背花以顶接之，及盘腰后顶之，练功者可精心参酌而练习。以上各种方法练习纯熟后，则可换重一点的石锁，逐渐增加，天天磨练自十斤开始练习，至七十斤时，则臂可

有三百斤实力。练习时以两手交替互换练习，不要练习一手，这样会成死手。此功夫见效很快，少则三年，多则六年，如练习十年则力大无穷。

1. 提石锁离地，提上平肩，再放下（图89）。

2. 举至头顶，收回再举来回数十次（图90）。

3. 侧平展与肩平，来回推拉数十次（图91）。

4. 向前平举，来回拉推数十次（图92）。

5. 提石锁向前与肩平高，少停片刻（图93）。

6. 将石锁撒手抛向空中去，在空中翻个身向

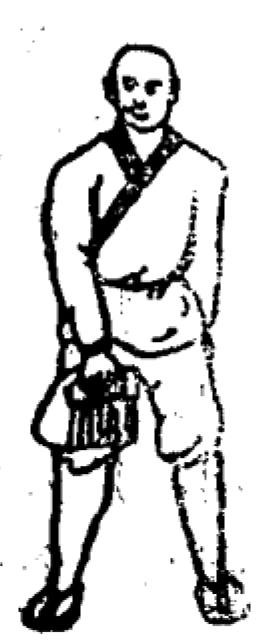


图89

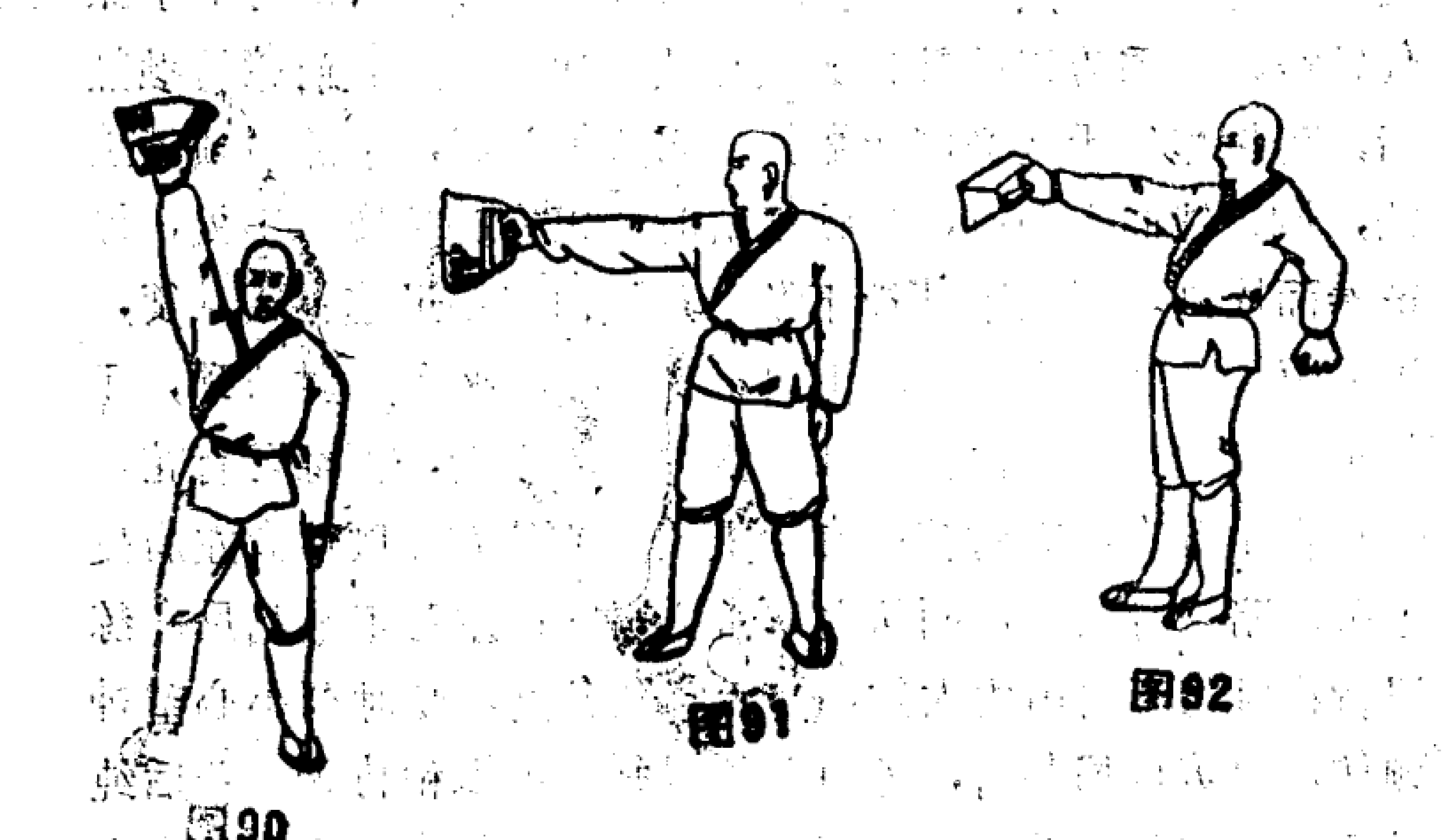


图90　图91　图92

下落（图94）。

7. 石锁翻转身下落于身前方时，用手接抓住（图95）。

8. 石锁抛起翻身下落于身后时，用手迅速抢抓住（图96）。

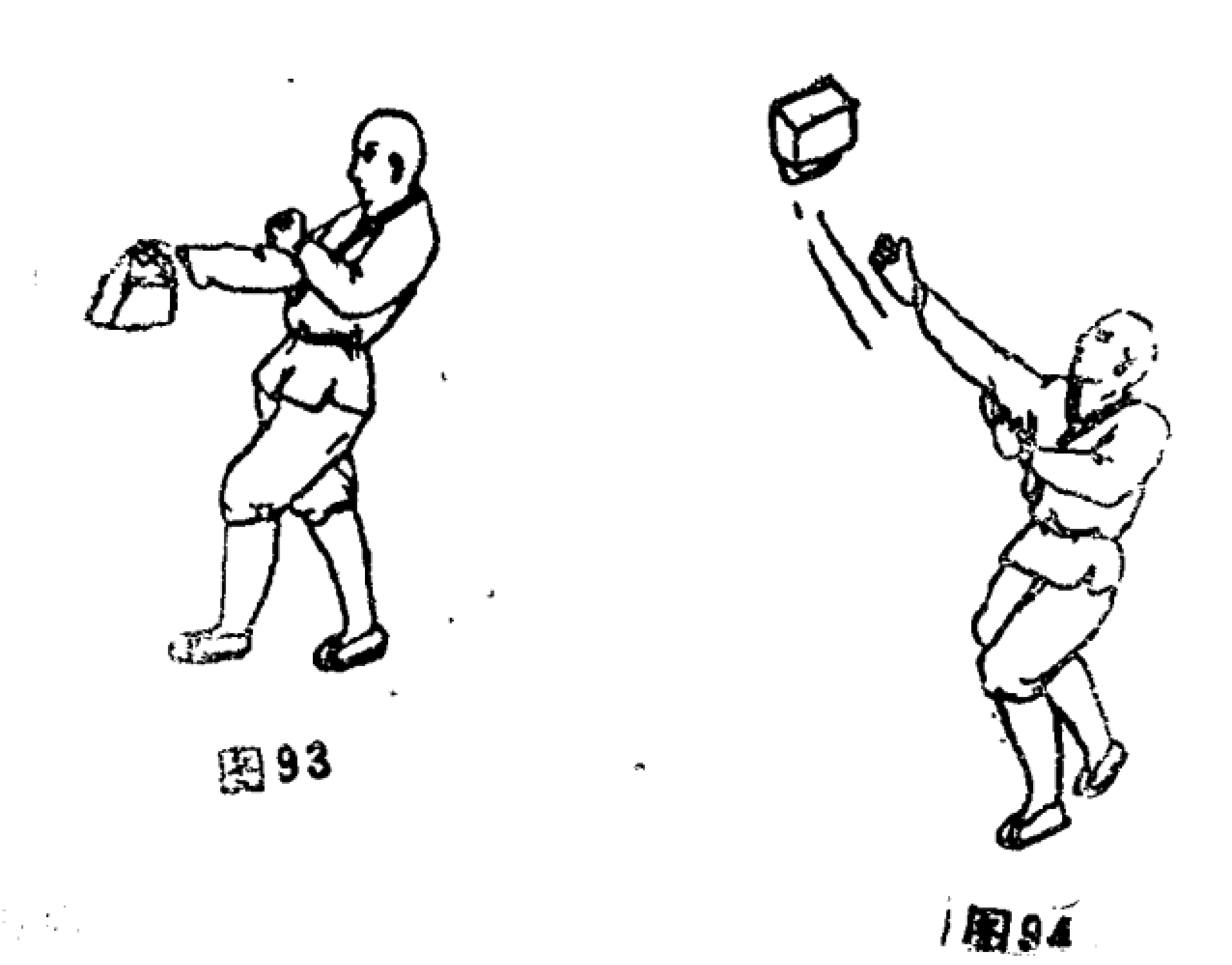


图93　　图94

9. 石锁抛起空中，在下落时用拳顶接石锁中心处（图97）。

10. 石锁抛起空中，降落时用手臂顶接石锁于手臂处（图98）。

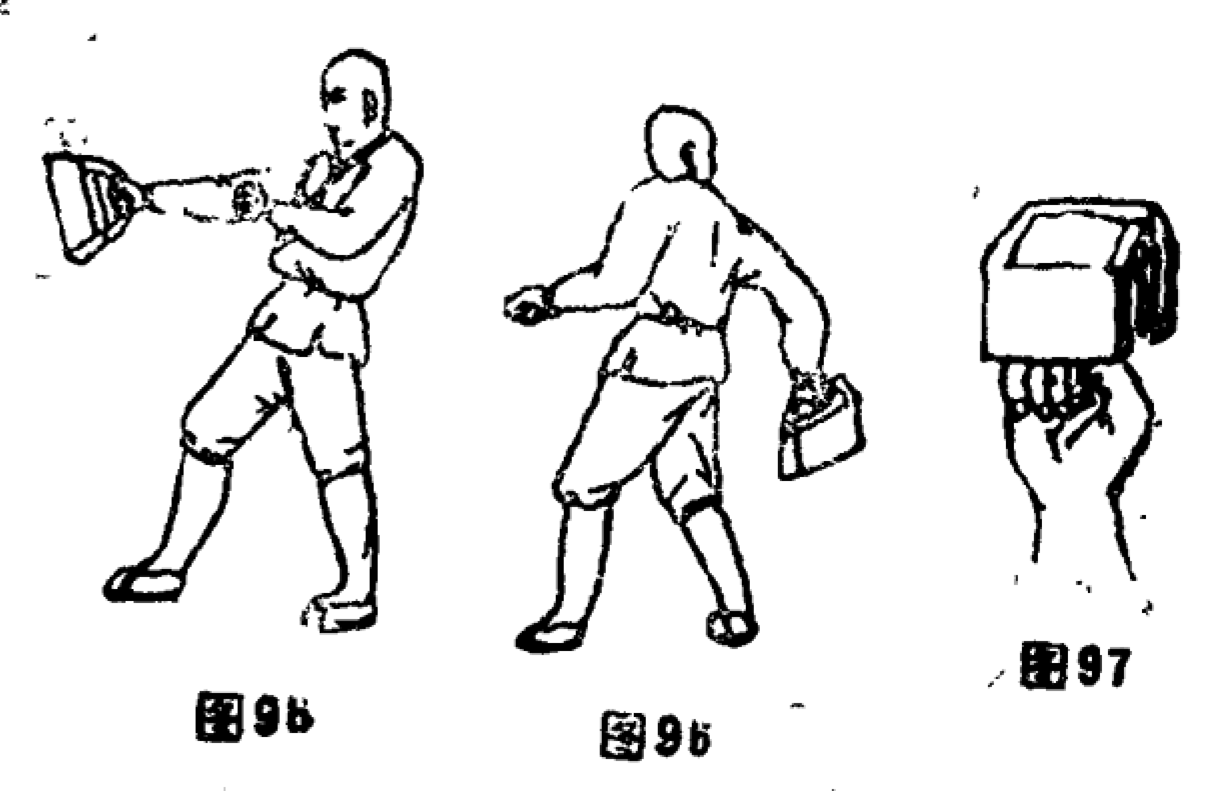


图95　　图96　　图97

11. 石锁抛向空中，向下降落时，用肘节向上顶接石锁（图99）。

12. 石锁抛起半空中，在向下降落时，用手指尖顶接石锁（图100）。

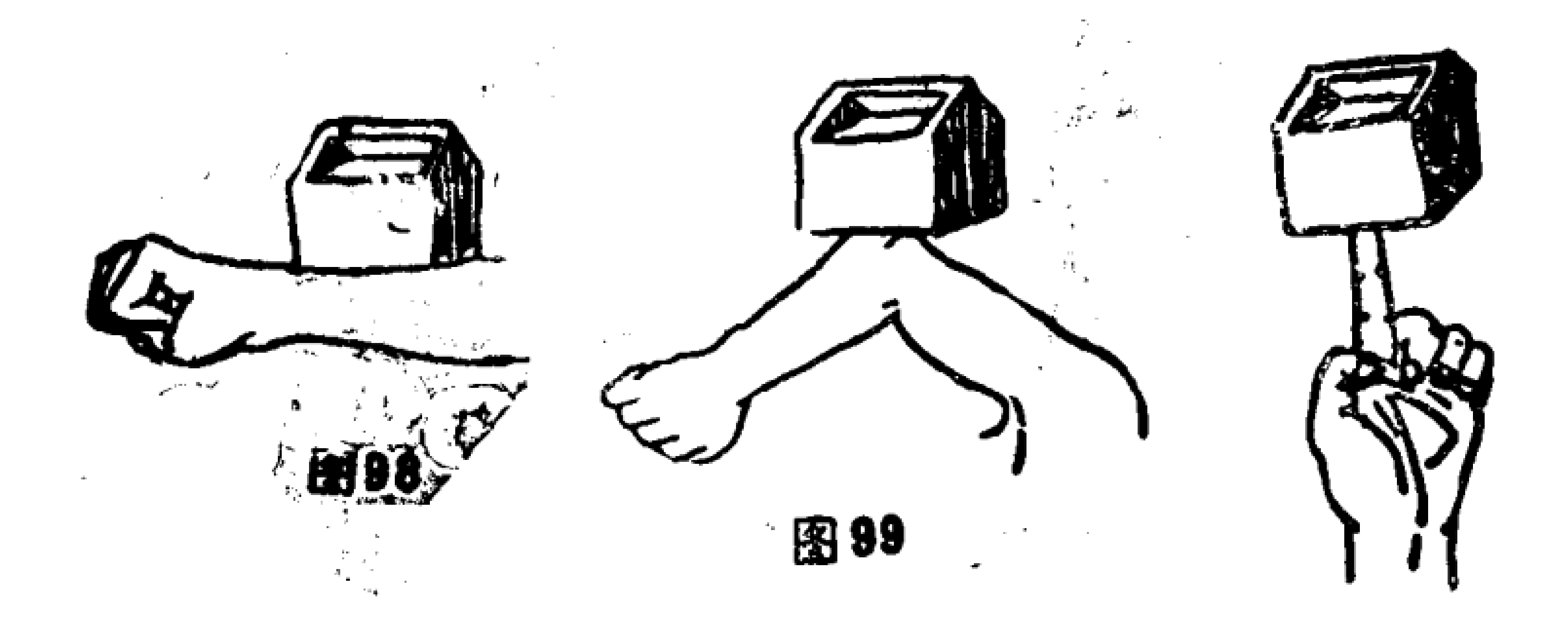


图98 图99 图100

以上各种顶接法，如果能反复练习，顶接后，再用力顶上去，顶上去下落时，再用原来地方顶接住，可来回多练几遍更为速效有力。

13. 从抓提举石锁15斤重开始(图101) 逐渐练习，石锁增至30斤(图102)。再逐渐锻炼，日增重量，至石锁重50斤(图103)。逐渐练至数年后，至石锁增加75斤(图104)。经持恒苦练，石锁慢慢增至100斤(图105)，再增至105斤（图106)，仍然运转自如，轻松灵活，即大功告成。但仍然要继续苦练，不可忽冷忽热，更不可中断，中断练习，功夫将明显消退，前功尽弃。



图101



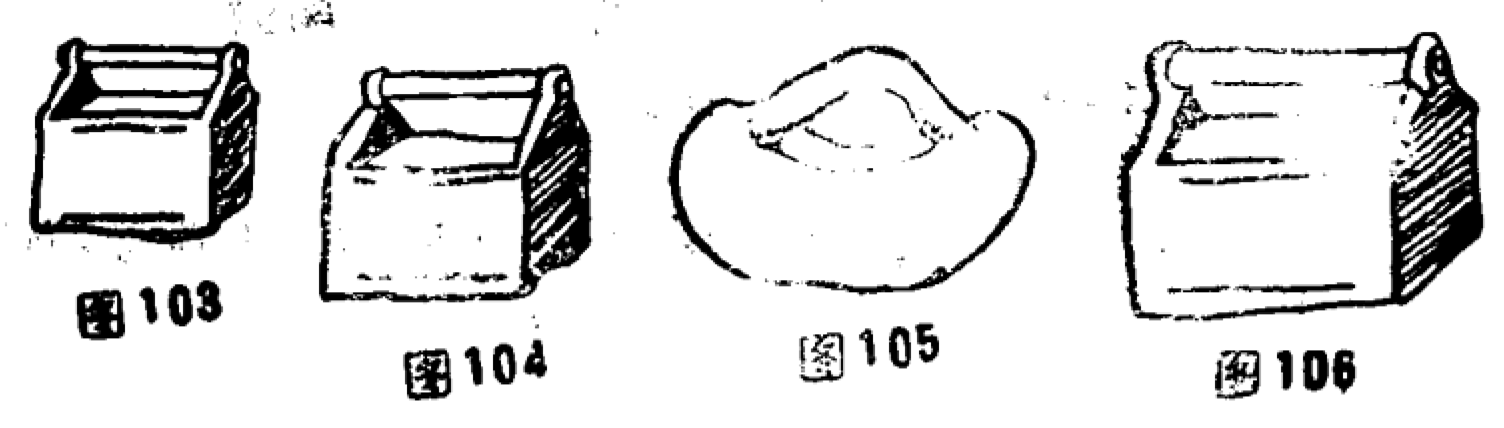


图103 图104 图105 图106

〔功法略解〕

1、石锁功是少林正宗七十二艺中的硬功外壮法，属阳刚之劲。这是一种专供练习人身手臂部的功法。

2、石锁是用石头制成的锁状武术器材。相传我们的祖先很早以前就用石器对付野兽的侵犯，以后历代武将兵士，常以举石锁、志石等练习武功。江南水乡有不少船民经常生活在水上，一旦遇上贼盗，他们就用船板当作对敌的武器，后来觉着船板不顺手，就渐渐把它变成为木锁。石锁是由兵士练功用的石锁、木锁变化而来的。经历代流传，被少林寺吸收进来，变为石锁功，供众僧研练。

3. 石锁功在少林武术技击擒拿等术法上，起着重要作用。可以使两手腕及臂部增加抓握和甩举旋转的功力，并可练习拳肘指的力量，抓拿敌人时，抓之则敌难逃脱，肘击敌人则重伤致残，指点敌人则疼痛欲绝，拳接敌腕臂即筋断骨折，如果150斤重的石锁能运用自如，单臂一挥即有500斤以上的力量，无以匹敌。

4. 对于练石锁功的基本要点，少林拳家有言：此功专练两支手臂的提腕力量，其功效不次于铁珠袋功法。

少林寺如净师太曰：

“石锁功法最简便，帮助穷苦济贫寒。
穷家练功举石担，不误忙碌种田园。
寺僧参禅兼苦练，保护古刹和家产。”

十六　铁珠袋

歌诀曰：

“铁珠袋法是硬功，单手抛起在空中。
二人对甩似流星，上下翻飞随时应。
练到手臂通灵处，抓甩敌人如拔葱。”

练　法

铁珠袋是先用数层粗帆布叠缝成正方形的布袋，再加粗线缝牢固，内装铁砂子，轻者10斤重，最大者120斤，大小不等。

1．初练功者用不超10斤的铁珠袋练习（图107）。

2．以后逐渐增重，至20斤（图108）。



图107

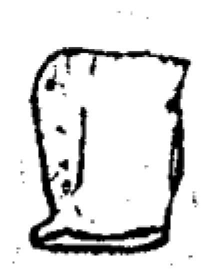


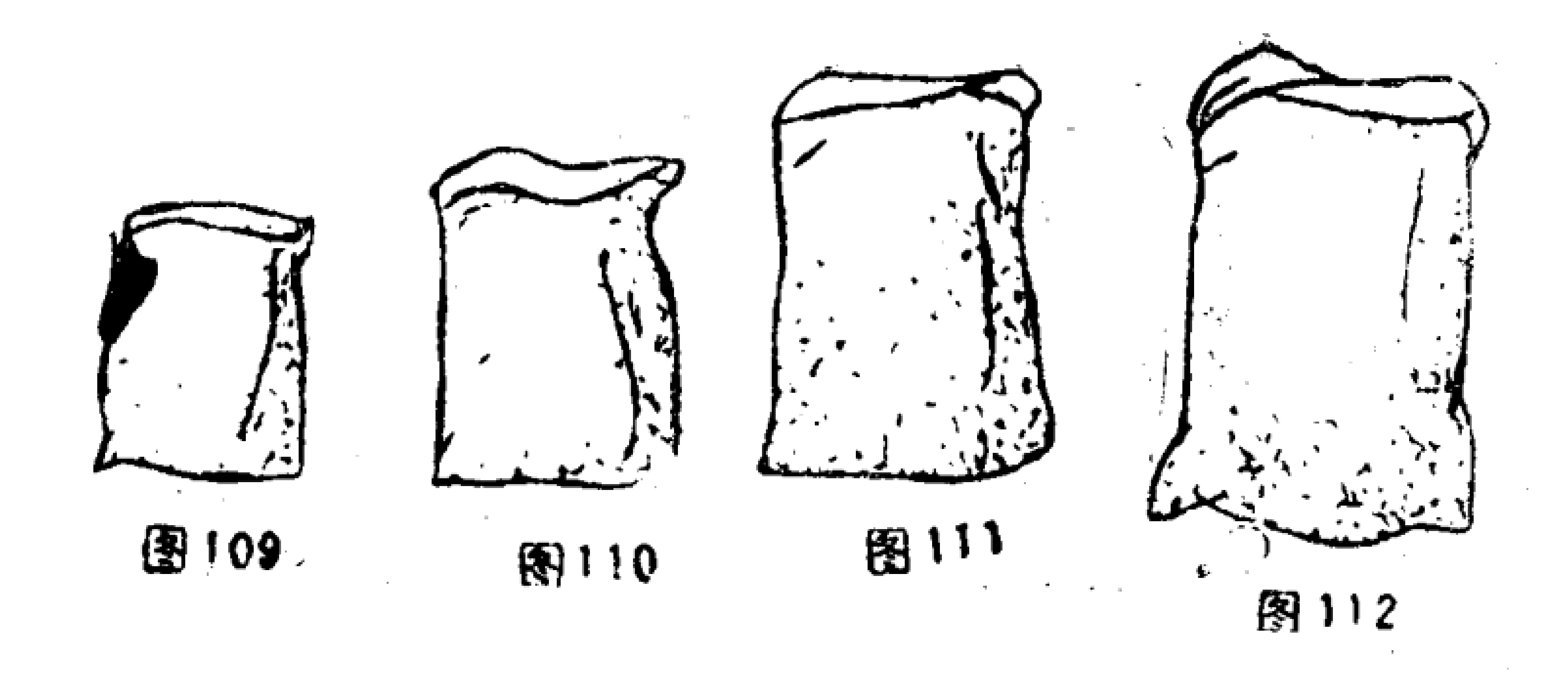
图108

3．用于练功者练习时，逐渐增加铁珠袋的重量至35斤（图109）。

4．用于练功练习时，经久苦练，逐渐日增重量，使铁珠袋加铁砂重至55斤（图110）。

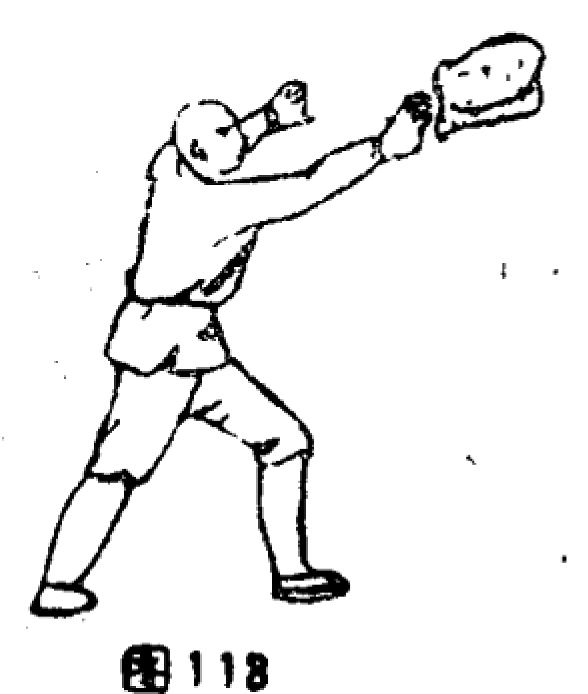
5．用于练功者天天甩接，每天甩接或对甩对接，渐渐加重铁砂子的份量至80斤（图111）。

6．经数年的持恒苦练，锐意苦修，终使铁珠袋的重量


图109　图110　图111　图112

加大至120斤，而甩抓运转，前后左右、上下反正，旋翻接抢，抓掇自如，即大功告成（图112）。至120斤时，仍要前进不可中断。

7．二人对面站立，对掷扔接砂袋（图113）。可以抢接，两手互换对接，或侧身相对立，当中相距约二至三丈远，上手先用手抓住布袋正中央处，提至右肩前，再向侧掷出，奔对方扔去，下手人见铁珠袋飞来时，宜侧身让过砂袋，使袋飞至肩前时，出手从后抢接。接时要抓袋腹中心处，可以练习指力。而发力时垂气太大，决难以抓住，时间既久，则应手而抓住，更不要停顿，迅速掷回，上手人照样接之，来回复返，互相甩掷接抓，数十次以后，可以再另改方向，再换左手掷甩，这样两手互换甩抓，二人力量要相等，高矮长短要相当，否则要弱者多劳累吃力，力量高低相


图113

差，有时会使弱者受损伤，初练不可贪重，要由轻到重，由少次至多次，慢慢增加，八年至十年可告大成。

8．单人独掷侧边抓袋法：反手抓提砂袋，在侧边提住（图114）。就是单手掷出在侧边下落，用手从上向侧方下抢抓住砂袋中心，提着不许落地。



图114

9．单人独自上掷法：即是用单臂把手中的沙袋掷向空中去（图115）。

10．身前反手下抓上提法：就是把沙袋抛向空中以后，在身前向下降落，至砂袋落至腹前时，迅速用手从上向下抢抓沙袋中心处，抓住后不许着地（图116）。

11．从身前向头上抛起，下落手接法：就是用单手把砂袋向头上抛起，用手直接迎接砂袋（图117）。

12．背后反手下抢抓提法：就是把砂袋抛向空中，在身后下落，至砂袋落到腰平时，反手向身后下抢抓去，抓住沙袋中心处不准落地（图118）。

此单人独练反正抓甩，左右抓甩，前后抓甩，时间达十年即大功告成，可应用灵便，得心应手。

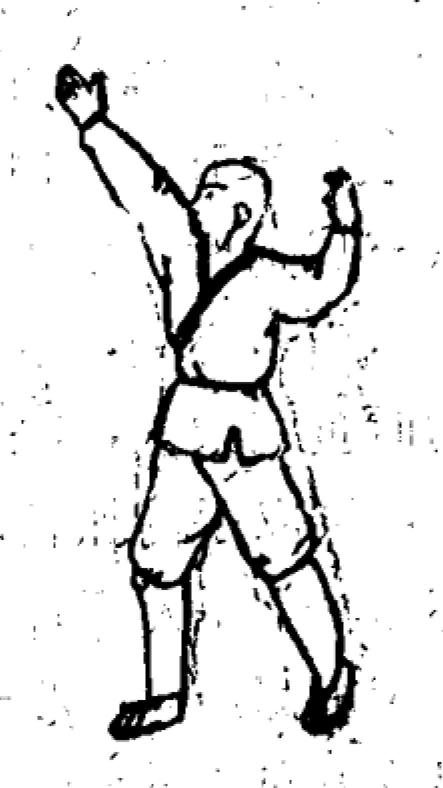
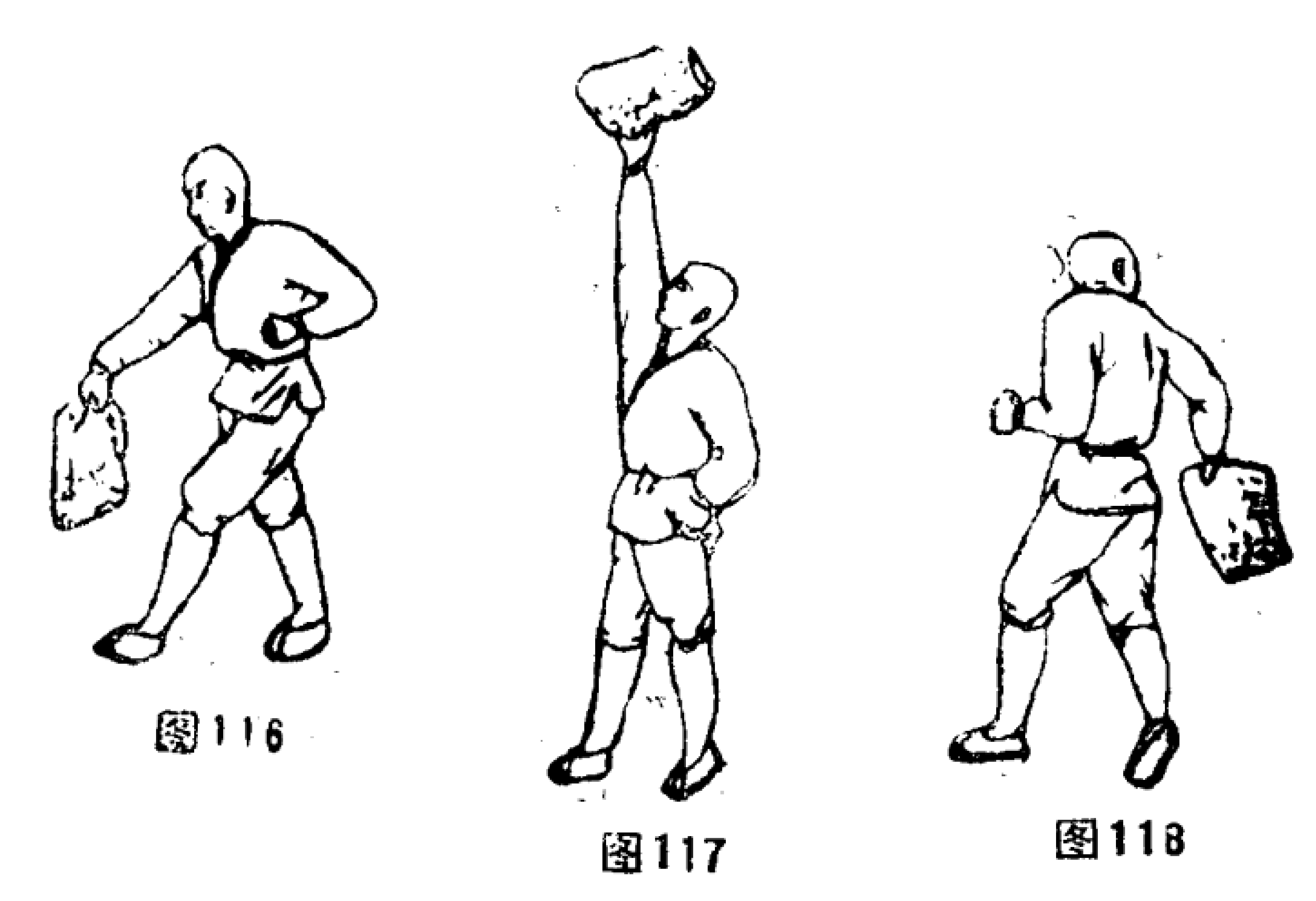


图115


图116　图117　图118

〔功法略解〕

1。铁珠袋为少林正宗七十二艺之中，内外功夫的硬功外壮功法，纯属阳刚之劲。是专供练习人身手 臂指部 的功法。

2。练习“铁珠袋”对于少林武术的技击摔打，擒拿散手对拆等实战，起着重要的作用，此种功夫除了练习手臂部的掖劲和掷劲外，还可以加强指抓力、臂力和拳面、手臂的硬度。它的主要好处有几方面：（1）可以携带便利，随时随地可以练习；（2）成本低，制做也很简便，可免破费太大；（3）不占地面，方桌之地即可练习（此是少林武术的风格特点，有“拳打卧牛之地”的说法）；（4）不要吊挂，也不用受住房条件的限制。屋里房外地边野坡都可以锻炼；（5）可以双人练习，也可以数人练习，更可以单人练习，同时既可用来游戏，也可强健体魄， 达到锻炼 目的；（6）不会因失手而碰伤身体（因内装软物），比石锁的练

习较为安全。练习之前要检查手指甲，不要太长以免折破流血，也不要太短以防创伤指头肉层和指尖侧部出血掉皮肿疼。

3. 在对敌实战搏击中，可以抓拿敌人，摔掷敌人，前、后、左、右、上、下来敌时都可以随心应手，抓之则灵，拿之则敌难脱身，抛之即掷出丈外，提之即如平地拔葱，里旋外缠，上下翻飞，左右转折，无不得心应手，是少林武术锻炼中，不可缺少的重要功法。

4. 对于此种功夫的基本要点，少林拳谱有云：此功是练掖劲，须要二人对练。功夫练到纯热，可将强敌提起扔掷丈外，令敌难以抵御。惟练习时，要谨记事项：（1）提起掷袋时，要用掖劲发袋，使袋依我肩外作平行扔出，切忌作甩物或者抛物之状，如放矢之乱掼；（2）在接袋时，先让过胸部，然后从后面抢抓袋腹，乘势掖出，莫要迎头接抓，因为迎接最易使手腕和手指受创伤，如接袋边沿和角边，最易引出偏坠之毛病；（3）在练习时无论何种步法，两脚跟要踏实，全身都要用力，不然掷出则身摇不稳，发劲定会减小，使脚步软弱，身体不实，必然会随袋转动，这样不仅不能见功，而且会使自己受损伤。因此，练铁珠袋者切要谨慎小心；（4）各种珠袋轻重和距离远近，对练或者单练都要自行选择，如果无人对练，可以单人练习，按上法持恒苦练，也会自然成才，不要被预定的老框框所约束，更不必拘泥于陈旧之法；（5）练功者不要心情急燥，更不要急于求成疲劳过度，要练得有精神、有声色，不要搞疲劳战术，否则难以成功。练时要平心静气，掷时要全身上下四肢相协调，不要有一处松懈，这样才能功法猛进，大见成效，功成后可立于不败之地。

少林高僧子升禅师曰：

“甩珠袋要用力，力之源发于气。
气相合力无比，掷砂袋如箭疾。
精神聚合气力，练功法见神奇。
祖师授切牢记，苦修练莫心急。”

十七、千斤闸

歌诀曰：

“千斤大闸重如山，托起大闸并非凡。
手托千钧轻四量，苦功须练十五年。”

1．身体魁伟，实力充足之人练习此种功夫最为适合。身形矮小，力量弱者，练习此功难臻上乘。在初练此功时，可以空手习之，足站马走，以两手上举于顶门之上，指尖斜向右，掌心斜向上，其势法与岳武穆八段锦中“托天提地理三焦”类似，以练玄空之劲（图119）。

2·空手练习三月以后，即可改用石墩。初练不可托太重的石墩，以托30斤重的为宜(图120)。练习3个月以后再换重的。

3．继续按上法托练，石墩重量增至60斤，劲力和耐力随之增加（图121）。此时仍要继续听练，天天增力。

4．苦练半年以后到一年时间，石墩可增加至 120斤，达到上托顺利自由时， 更要继续苦练， 不可中断或忽冷忽热，托上时要略做停顿，以增加耐力（图122）。

5．继续增加重量，直到加至200斤时， 练到能自由上

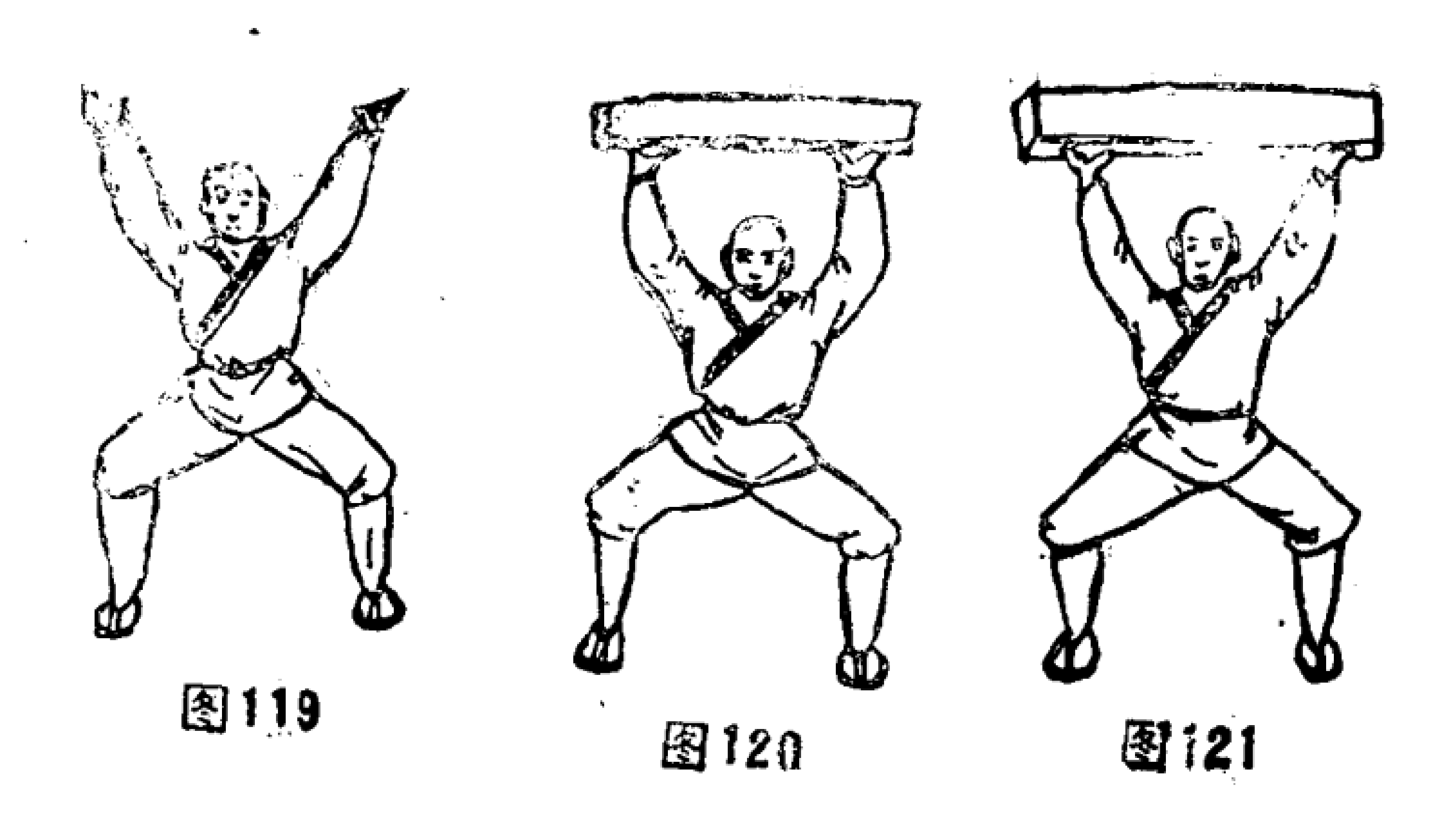


图119　图120　图121

托，而且能坚持一段时间，气不嘘喘时，换闸石练习（图123）。闸石的设置，立两根巨木为柱，两柱相对处，可凿

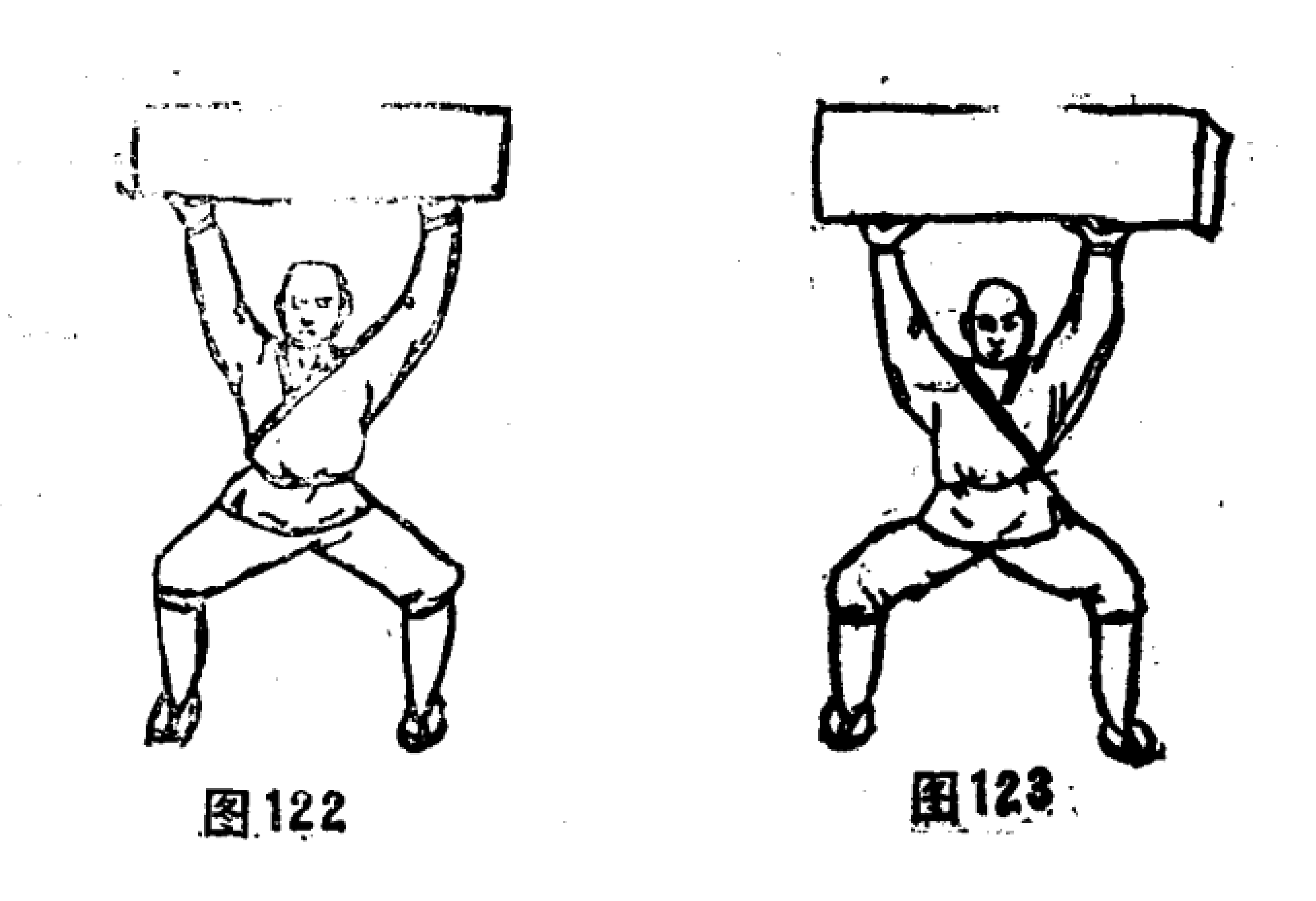


图122　图123

一道极深的槽路，另备长度相当的石板若干块，每块20斤至30斤，甚至1000斤不等，将石板放在槽里，用索牵着，使石板不致于下溜，放在离地四尺处，即扣住其索，习者蹲身其间

双手向上托举300斤重的大闸（图124）。

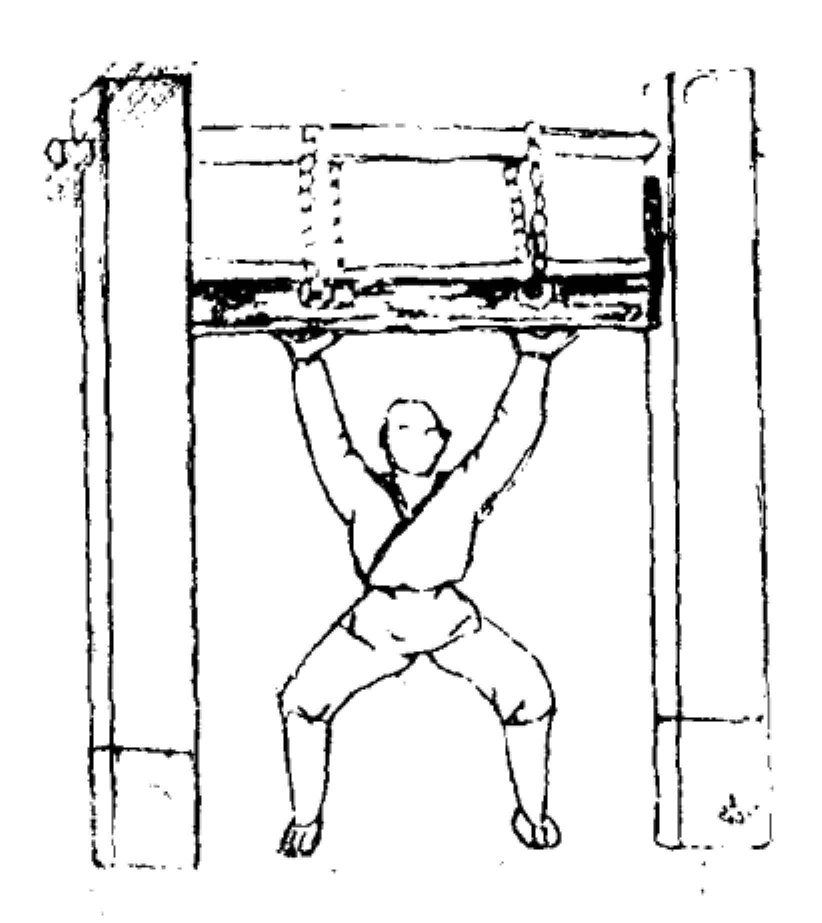


图124

6．练习若干年限仍要慢慢增加负重量，直至能托起五百斤的大闸，以足为百人之敌，力量极其惊人（图125）。

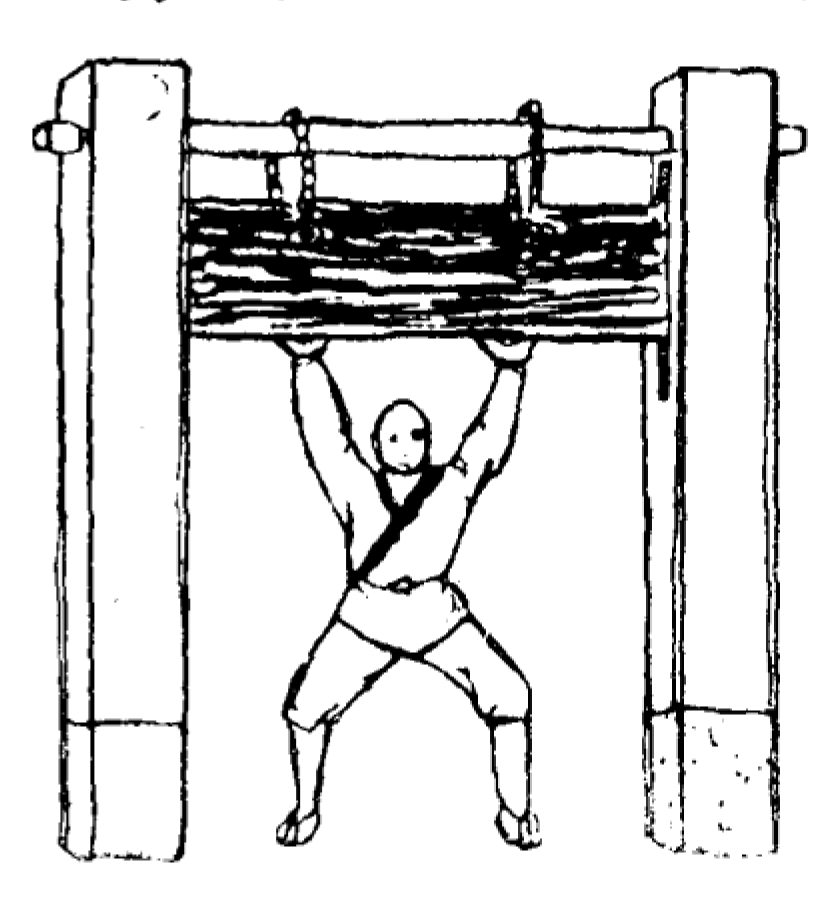


图125

7．坚持练习，力量天天上升，直至双手能托起千斤的大闸，俗语说："两膀一晃千斤之力"者，即指此托千斤闸。

练习的功效不能按时日而计，要看练功者力量大小而定。此功夫练成以后，不但是两臂之力惊人，就是全身各处，都有相当雄厚的功夫，肌肉坚硬结实，两足劲力稳固。北方人练此功夫者很多，因为北方人精力充沛，性格豪爽，极为相宜。南方人喜欢灵巧敏捷之功夫，所以练此功者较少。

〔功法略解〕

1．千斤闸是少林正宗七十二艺中的硬功外壮功法，纯属阳刚之劲。是专供锻炼人身两臂及两腿足和其它各部的重要功法。

2．千斤闸功法与举重不同。它是一种传统练功方法，一般是作为难度最大的基本功来练习的，是强身壮力和打好武术功底的重要功法，它和石锁功又不同，虽然都是少林传统的武术练功法，但是石锁的练法重点练习臂部的提掖力，千斤闸是着重臂部上托及全身运动。经过一段时间的练习，可使全身功力发达，四肢和腰脊功力纯厚。

3．此功在少林武术技击对拆时，有重要作用，拳谱云："练成金刚罗汉掌，浑身合下力千斤。若非此身成铁汉，强敌那能不近身。任他四周都是敌，将身一晃敌难近。遭着何处何处重，我也不知功力深。"是说在和敌人搏击时，只要双臂一推，千斤大力就可把敌送出丈外，任敌众多，双臂一推，势如破竹，如入无人之境，又使敌人无力抵抗。

4．对于此功的基本要点，少林拳谱言：表面观此功，是练两臂上托之力，其实就是因托重而加固了全身上中下三

盘之功力，无处不致，非其它功法所能。功成之后，仍要保持练习，不练功力即退，停则前功尽弃。

少林高僧洪温禅师曰：

“金刚罗汉举千斤，昼夜修练苦操勤。
两膀一合千斤力，不怕群敌和恶人。”

少林神尼月净师太歌曰：

“从师在少林，锐意动心神。
力举鼎千斤，练至功夫纯。
群贼来犯我，战场兵来临，
凭四肢全身，合气力精神。
将身只一抖，一笔扫千军。”

十八、鞭劲法

歌诀曰：

“两只小臂朝夕按，双臂合力似铁鞭。
冲锋陷阵无人挡，触着敌人筋骨断。”

练　法

鞭劲法是专练两小臂的下压之力，它和铁臂功，分水功略有相同处，惟独在发劲方面，偏重于压力。在初步练习时，可用上杠方法，就是用两小臂平置于木杠上，用力向下猛压，使全身凌空渐渐上升，压至木杠齐腰为度，更要慢慢下降。如没有木杠可用较高一点的桌子代替，每天早晚各练一个时辰，每次上下升降十度以外，度数要逐渐增加。如两小臂出现酸疼肿胀时，可以用药水洗。若是在练功的前后各洗擦一次，作为预防最妙。按此方法苦练一年左右，两小臂的

力量已初见功效。然后以木架练习。用两根圆木竖栽地上，相距四尺左右，上安横木一棍固定，用两根绳一边一根，各吊二尺长横杆一根，绳系在中心处，在横杆的外侧一头各吊沙袋一个，两沙袋的重量相等，当中用一压杆，两头都系在吊沙袋的横杆里侧一头。练功者在练习时，两小臂用力上按压扛，待两沙袋撬起略停时为度。起初只能压起两袋150斤重，逐渐经过几年之久，月月增加，压下两袋千斤重时，此功已就，前后大约要五六年的时间。到成功后，若敌人挡之，很少有不断筋骨者。用以御敌，即使棍棒也不致伤其臂。其力量在两只小臂上，好似一对铁鞭，故名"鞭劲"。平时一举一动，切要小心留意，如能以铁皮制一袖笼，外以一寸厚的丝棉缠缚，套在两小臂上，如碰人即可挡遮而不致伤人，更不致有性命之危。具体步骤如下：

1．开始以两小臂压按150斤重的压杠，将两头的沙袋压起离地，停片刻（图126）。

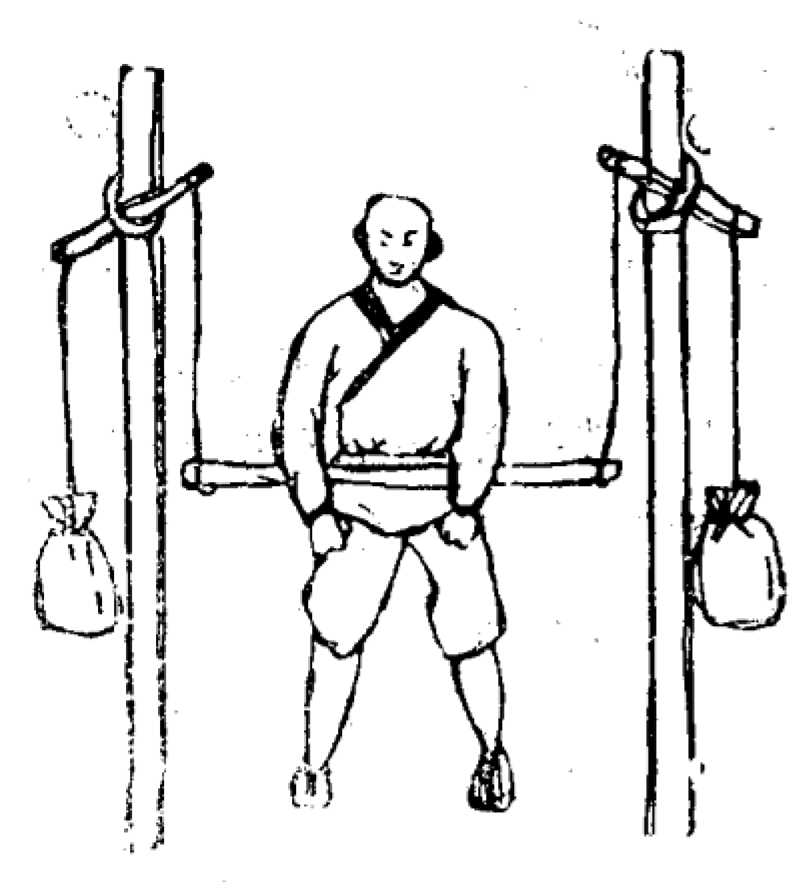


图126

2．两小臂坚持练习，力量日增，沙袋重量月月上升，直至300斤，并可压起略做停顿（图127）。

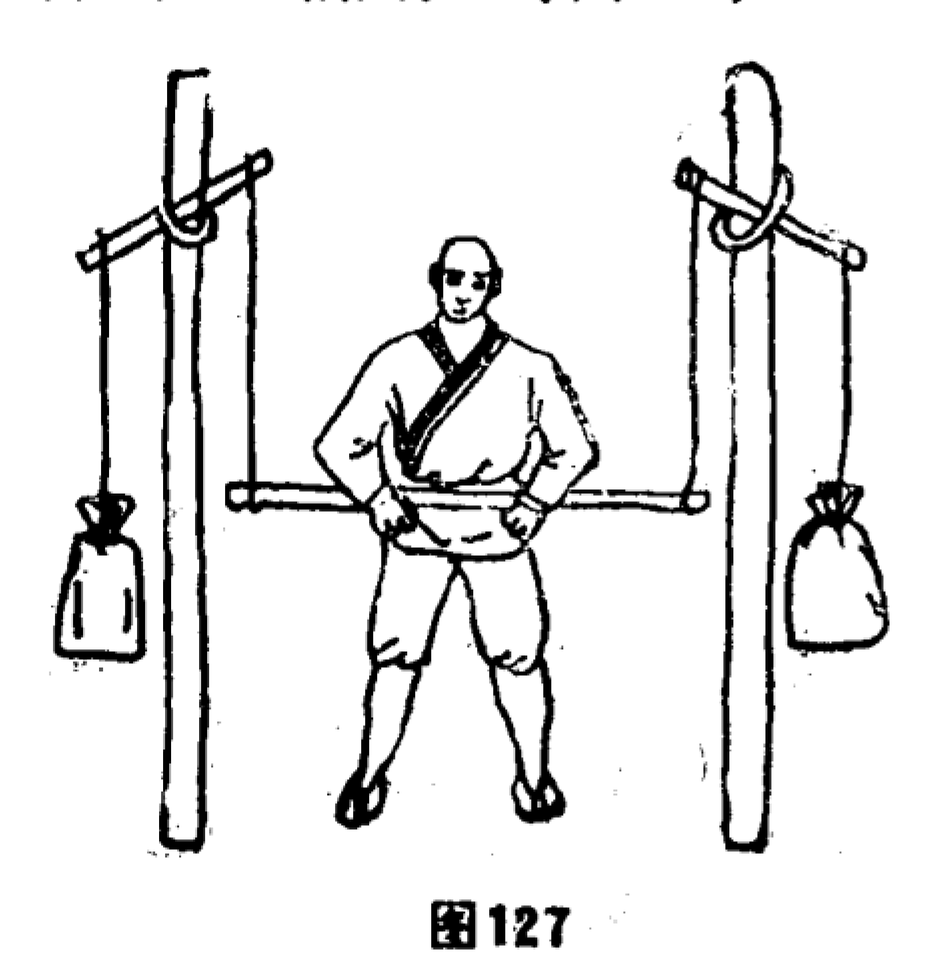


图127

3．经过数年苦练，力量渐渐壮大，沙袋重量继续增

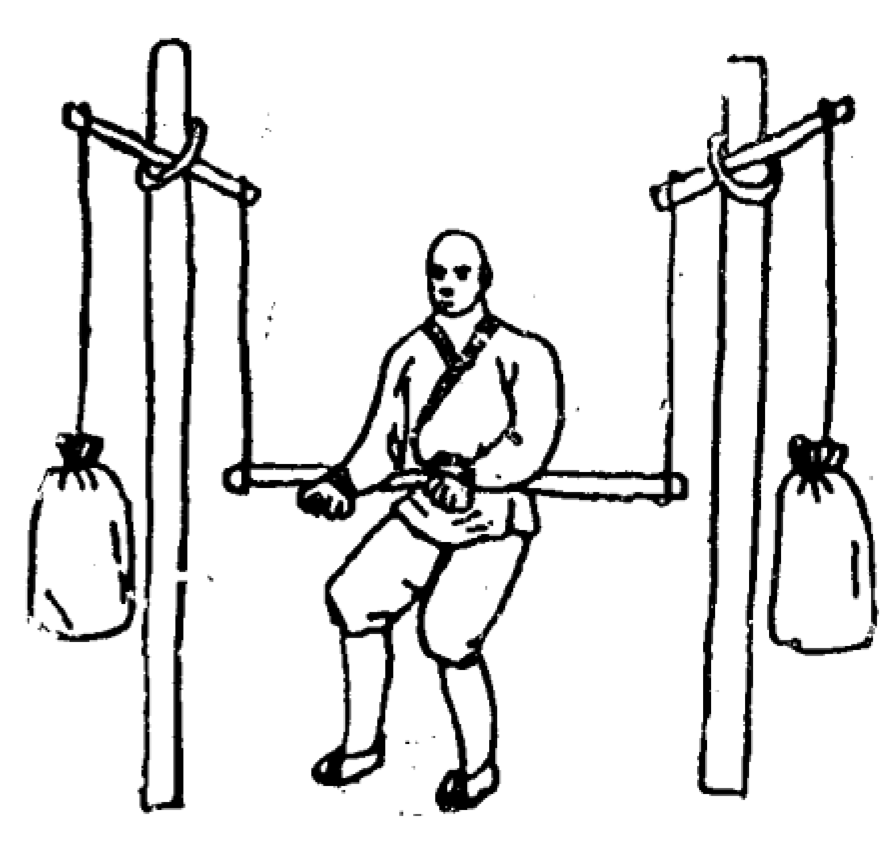


图128

加，练至两小臂用力压起重达500 斤的沙袋，并可略做停顿（图128）。更要继续苦练，不可中断。

4．要经久磨练，苦下深功，力量天天见长，沙袋月月增加重量，十年纯功，就可压下千斤重沙袋（图129），此时

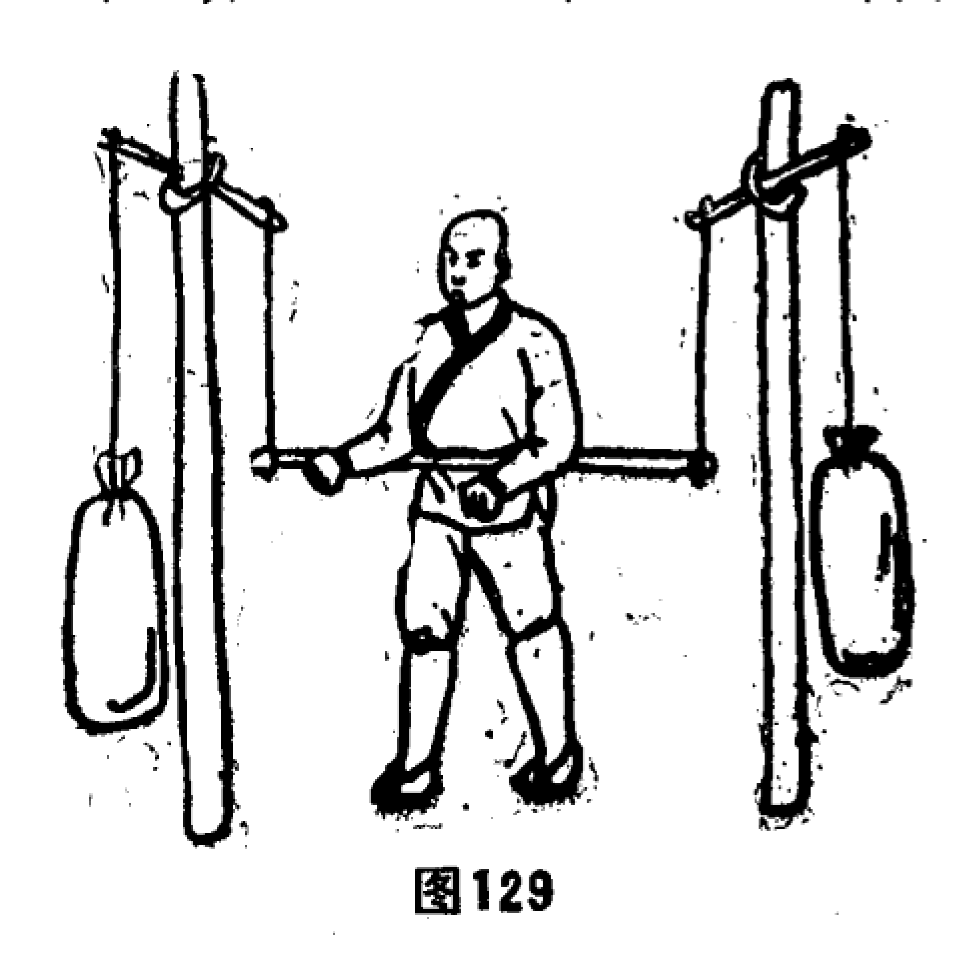


图129

大功告成。但仍要坚持练习，不可停止，如停止即退步，切要慎之。双臂有千斤的压力，不许轻易撞碰他人，以免意外伤人。

〔功法略解〕

1．鞭劲法是少林正宗七十二艺中的硬功外壮功法，纯属阳刚之劲。是专供练习人身两臂的功法。

2．此功法在少林武术对抗搏击中起着重要作用。如敌人来攻我时，用双小臂挡之，敌则被弹 出远方。 群敌围攻时，用两臂摇晃推压，众敌即仰天跌出。和对手较力量时，两臂一合劲猛力下压，对手即缩身坐地。本功是少林众僧经常练习的重要功夫。

3．对于此功的基本要点，少林拳谱有言：鞭劲法专练两小臂的下按力量，它与铁臂功、分水功大体相似，惟独在发劲时偏重压力，不用摔打和横分之力。此功夫练成后，大敌当前心中也不慌。但必须持恒练习，不要半途停止。

附：少林洗臂汤药方

荆芥6克、防风6克、透骨草15克、虎骨3克、独活6克、桔梗6克、祁艾6克、川椒6克、赤芍15克、一枝蒿15克、乳香6克、没药6克。

以上十二味药粉，用水煎汤洗，能消毒去肿，活血散淤止痛。每天在练功后，洗两小臂，一剂药可煎水用十五天，如果水少了可再增添新水煎熬，不要扔掉药渣，下次再温热洗臂，至半月后扔去药渣，再换新药。此药可加速长功，防止损伤，增加内壮力气。

少林高僧淳锦法师曰：

“鞭劲之法臂力显，两臂压石可成陷。

游走八方切慎走，切莫误伤忠良汉。”

十九、分水功

歌诀曰：

“分水功法两臂分，分开竹杆数十根。

沙中排合人自如，可破当前千万人。”

练　法

1．初练择地一块，择粗竹两根，上下两端可用铁索系住，使其排在一起无空隙。练习者先从正中间用合掌竭力插进，再用力向两侧分拨，按日练习，久之则分开如门户，可

从当中穿过（图130）。

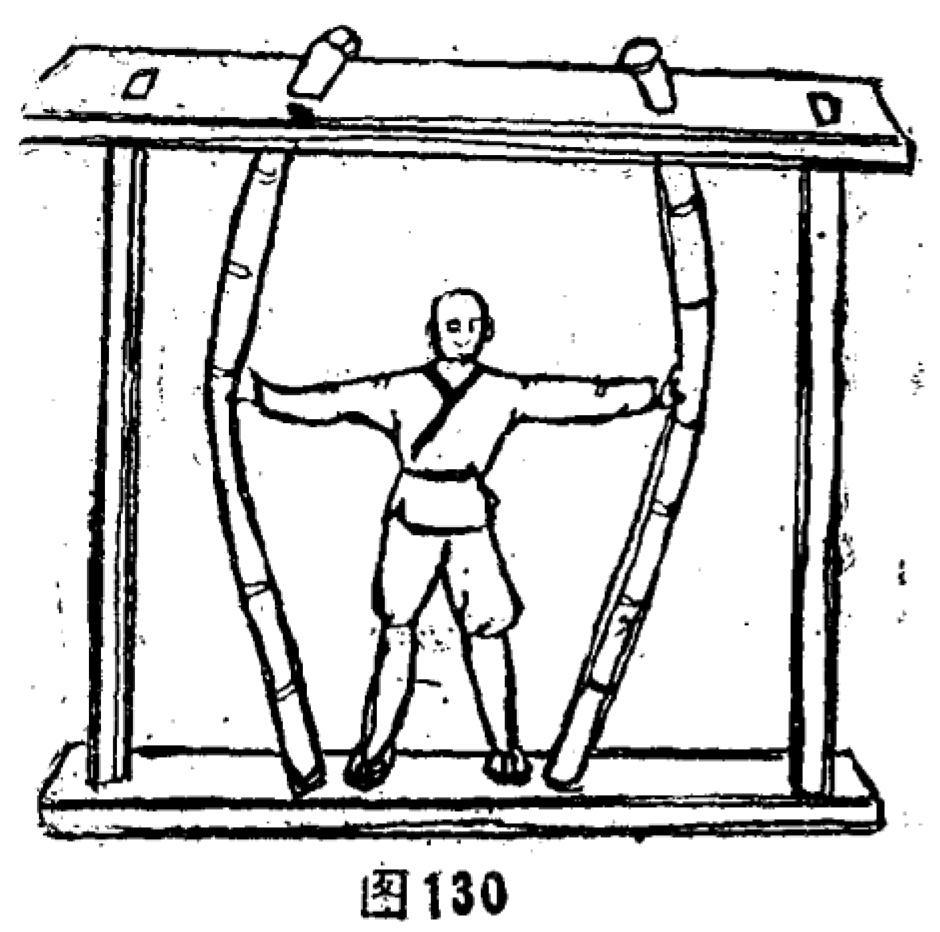


图130

2．练习不停，逐渐力增，两侧再加巨竹两根，经艰苦磨练，两手分开四根竹，并能从中间走过，功夫又进一步（图131）。

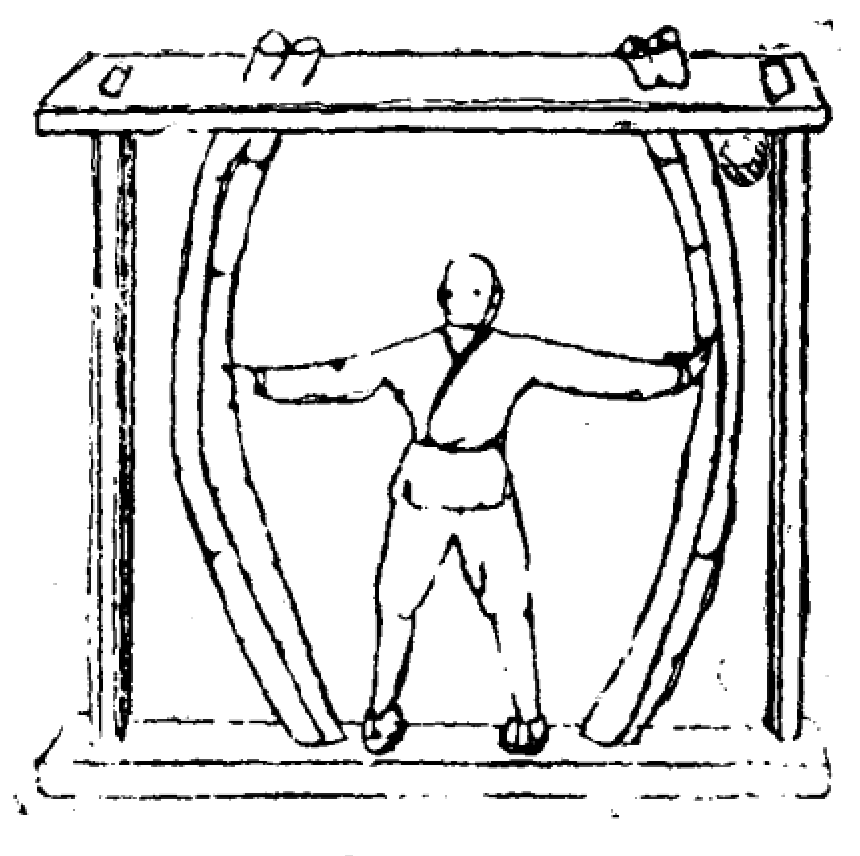


图131

3．经持恒修练，力量日增，两侧可再各加巨竹两根，

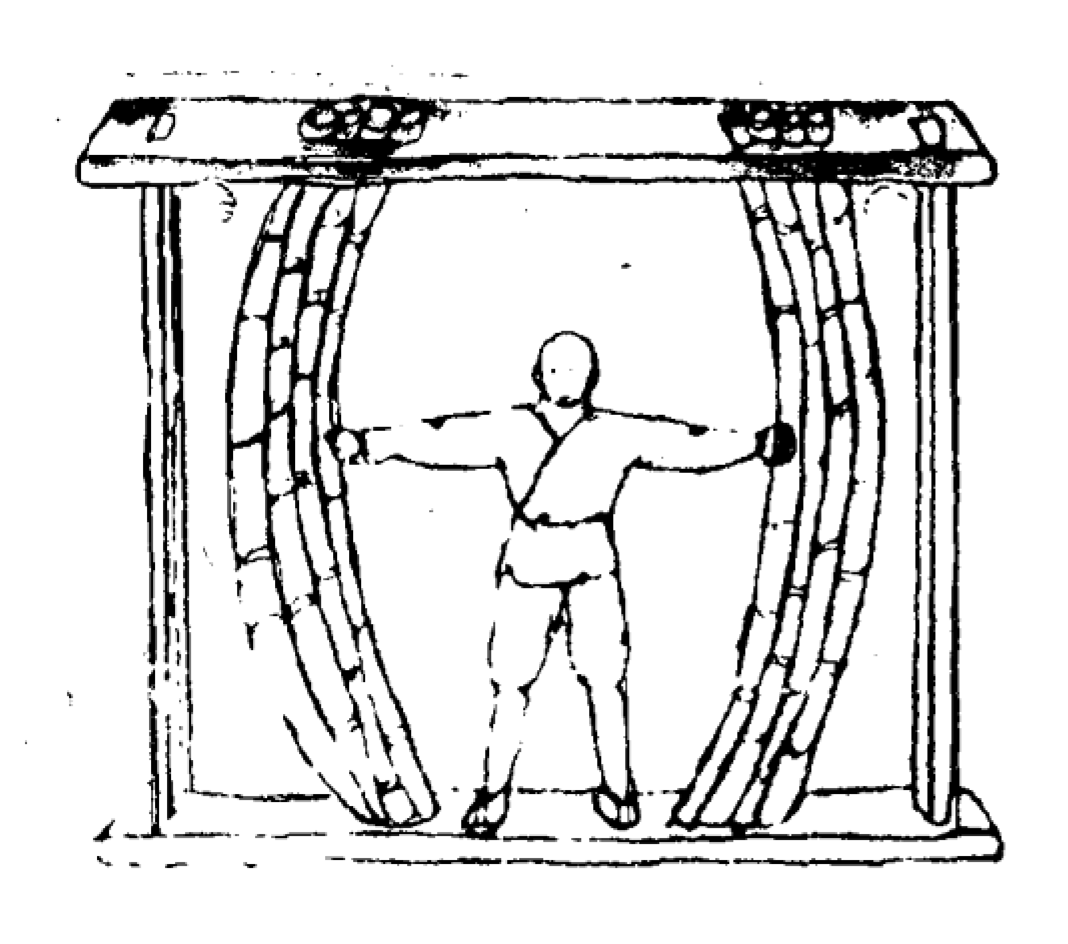


图132

双手在八根竹杆里奋力拚搏，朝夕练功， 终久又分 开八根竹，并可容人出入（图132）。

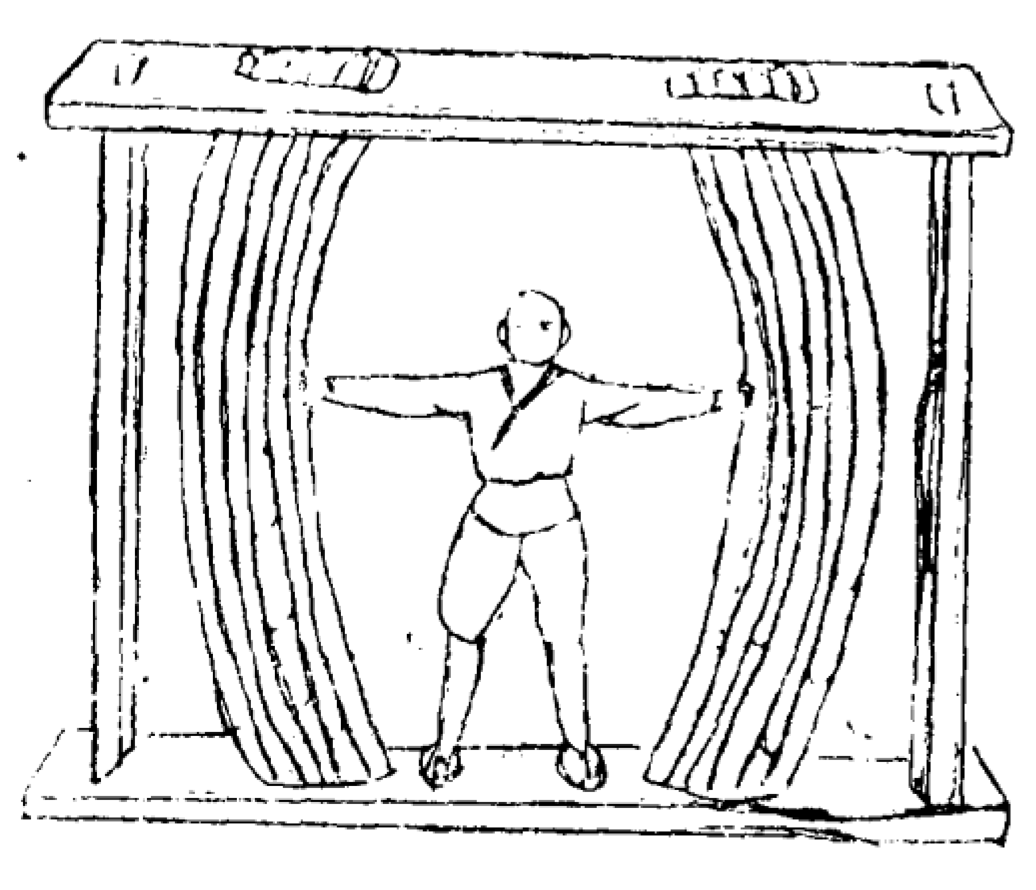


图133

4．经过几年的锐意苦练，直至两手 分开十二 根巨竹

时，当中仍开如门户，人可从当中出入（图133）。

以后更不可松懈中断，要继续练习，由十数枝，渐渐增加至数十支，如果能开合自如，则功告半成。以后多加一竹，其力量则增加80斤。以三十枝计算，则两臂可拨千斤以上。然后再用细沙垒成沙壁沙墙，形似民间土墙一样，用双臂插入，再用力向两侧排，要经久磨练，直至两臂在沙中排合自由，而细沙也不飞起飘扬，则功告大成，这要八年时间。功成之后仍要按日练习，停止则不进而退。

附：练功洗臂秘方

防风、荆芥、丝瓜络、透骨草、独活、桔梗、川椒、祁艾、乳香、没药各6克，虎骨3克，赤芍、鸡血滕、一枝蒿各15克。

以上十四味药为一剂，用水煎成汤洗。洗后不要扔掉，下次再温热洗，洗后要避凉风，至二十天后，扔去药渣，再另换新药。

〔**功法略解**〕

1．分水功是少林七十二艺中的硬功外壮功法，纯属阳刚之劲。是专门锻炼两手臂的功法。

2．分水功在少林武术技击对敌方面有着重要作用，拳家所谓“势如破竹”就是指此而言。功成之后，可以在群敌中分拨众人前进无阻。如对敌时，单手拨拦，敌即飞出丈外。双手分之，两侧敌人即被分出丈外。如抓一个人的双手向两侧分之，敌筋骨必断，无人敢挡。平时要特别注意，不可误伤好人。

3．练习此功的要点：此功之力，完全聚于两臂，且以侧掌辅助操作，有刚柔相济之效，要细加体会。

少林高僧淳念、淳密二位法师曰：

“分水之功法，先靠两手扒。
双臂一合劲，气力分竹沙。
功成排自如，善破敌万马。”

二十、玉带功

歌诀曰：

“树木石鼓抱怀中，逐日重量渐渐增。
若能抱起千斤鼓，双臂一合力无穷。”

练　法

1．初练此功时，可选择一棵合抱之树，身立树下，两腿微屈膝蹲身，用两臂紧紧抱住树身（图134）。两手十指相扣在一起，用力抱持，时时作上提之势。每天抱数次，每次以力量用尽为止。如此经过二年功夫，两臂、腰、腿之力则大大增加，抱持时只须略一摇震，树身即摇摇欲折，枝叶被震落，已初见成效。待能连树拔起之后，再练石鼓或石轴，由轻至重，依法练习。石头光滑，难以抱持，最易脱手


图134


图135


图136

而落，只有久长苦练，才能增加紧扣之力。这一段需三年（图135）。

2．双手换抱100斤石鼓，继续练习，力量渐增（图136）。待能轻松举抱此石鼓时，转换下一重量的石鼓。

3．双手抱250斤重的石鼓，举起平胸，增加力量（图137）。

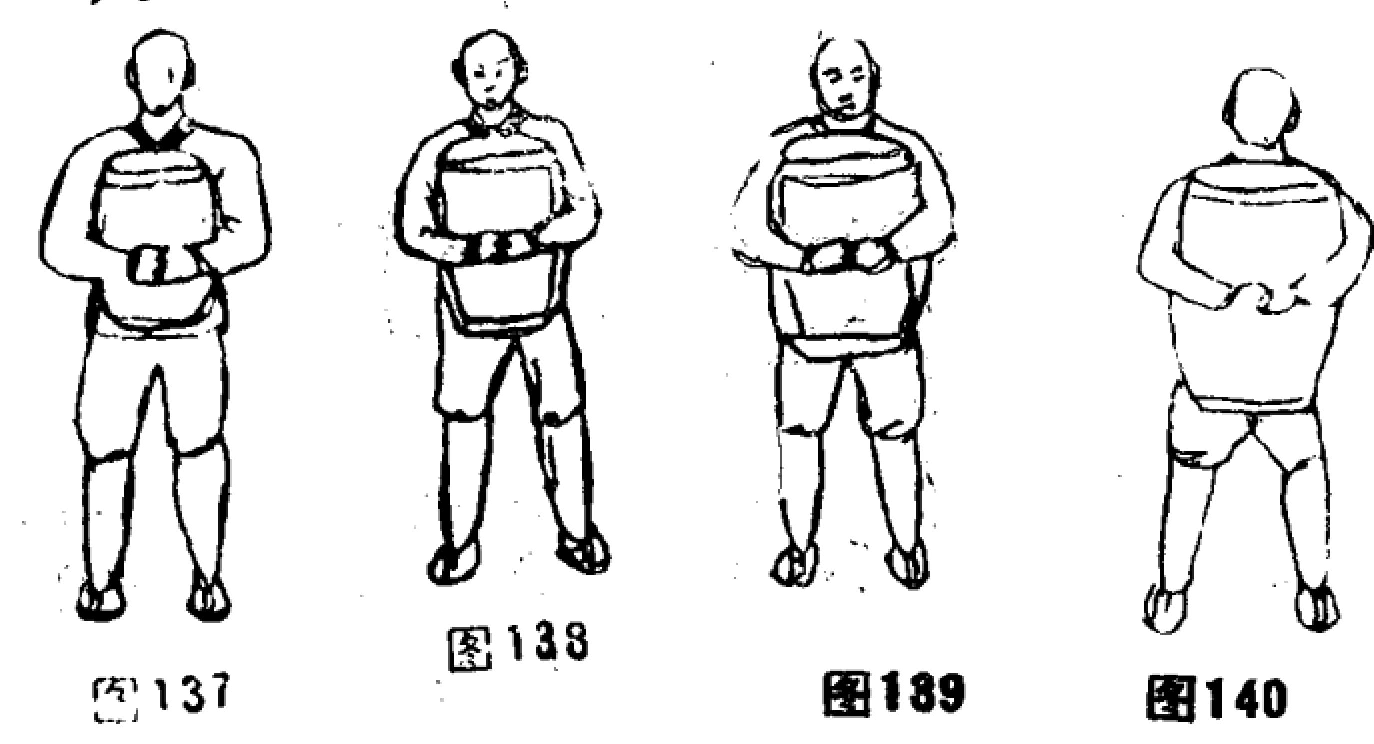


图137　图138　图139　图140

4．双手抱380斤重的大鼓，气不嘘喘（图138）。

5．双手又抱起600斤重的大石鼓，如上法继续练习（图139）。

6．双手抱起来1000斤重的石鼓，能运用自如，行走灵便，则大功告成（图140）。

〔功法略解〕

1．玉带功，又名为弥勒功，为少林七十二艺功法中的硬功外壮功法。属阳刚之劲兼阴柔之气。是专练人身臂部的功法。

2．玉带功在少林武术技击中起着重要的作用。如敌众我寡时，用双手一搂，可以把两人或三人搂撞在一起，碰成重伤。如抱住一个，可以搂得筋断骨折。抱住一个或两个当

作击敌的挡箭牌，敌即逃脱不。了是少林武术中不可缺少的功夫，寺僧们经常研练。如隋文帝开皇年间有个叫大鞋僧人的，天天搂铁钟，日久即功成，能抱千斤 行走， 而不觉疲劳。

3．此种功法主要用两臂之力，施行抱法。又称为乾坤圈，练法简便。相传昔日有盲童学艺，巧遇少林寺高僧朝元和尚传此技艺，到以后这盲童功夫练成后，用此技法胜敌，传为佳语。说明此功夫的惊人效力。

少林寺高僧寂袍法师曰：

“弥勒功不脱空，搂树木如拔葱。
抱石鼓紧登登，搂石轴力渐增。
持恒练十年功，不间断功可成。
内气足臂腹硬，敌百人也能顶。”

二十一、鹰翼功

歌诀曰：

“鹰翼功法是苦功，沙袋压肘用力崩。
双臂崩起数百斤，敌若逢之难逃生。”

练　法

用坚硬的木棒两根栽于地下，高八尺半，两柱相距6尺远，上架一横木，两头系在木柱梢上，在横棒上系吊两个沙袋，上边用铁链或绳索吊牢固，袋内装入沙子，由轻至重，日增月添，重量逐渐上升。沙袋离地三尺半，两袋相距二尺左右，其形状好似秋千，绳的长短和距离要看练功者的体质和高矮来决定。沙袋的高度，要在练功者做骑马步时比肩略

低为宜，间距约在肩外七八寸左右。

1. 两袋共重20斤，练习一年。用两肘上侧近肘尖的大臂处猛力向上抬，务使紧压于臂，而不藉绳索引力。练至力不能支后可以退出稍歇片刻，再继续锻炼。每天早晚各练一次，每次自三十度开始，渐渐增加至百度、三百度、五百度为止（图141）

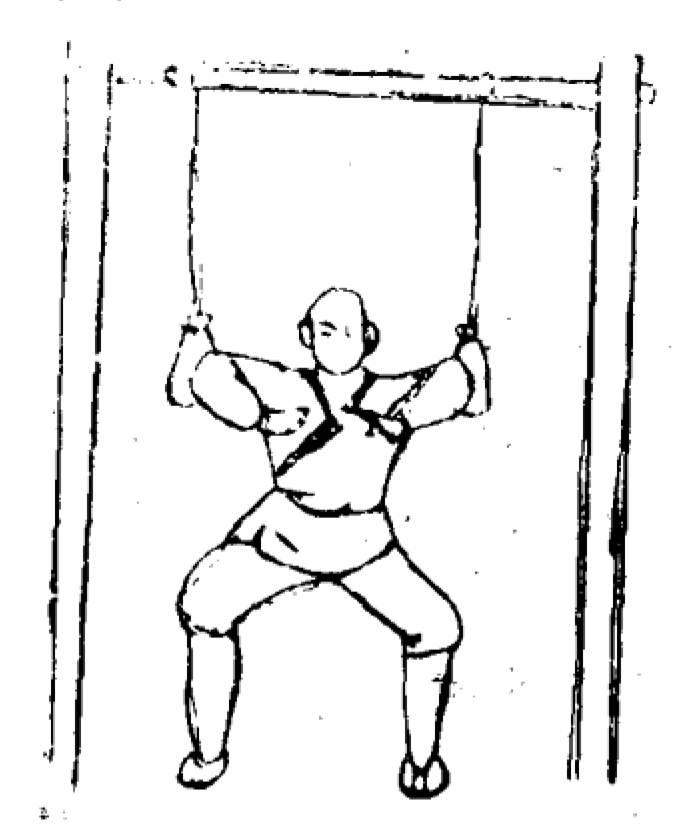


图141

2. 练功一年后，沙袋每日增2斤，两袋共增4斤，全

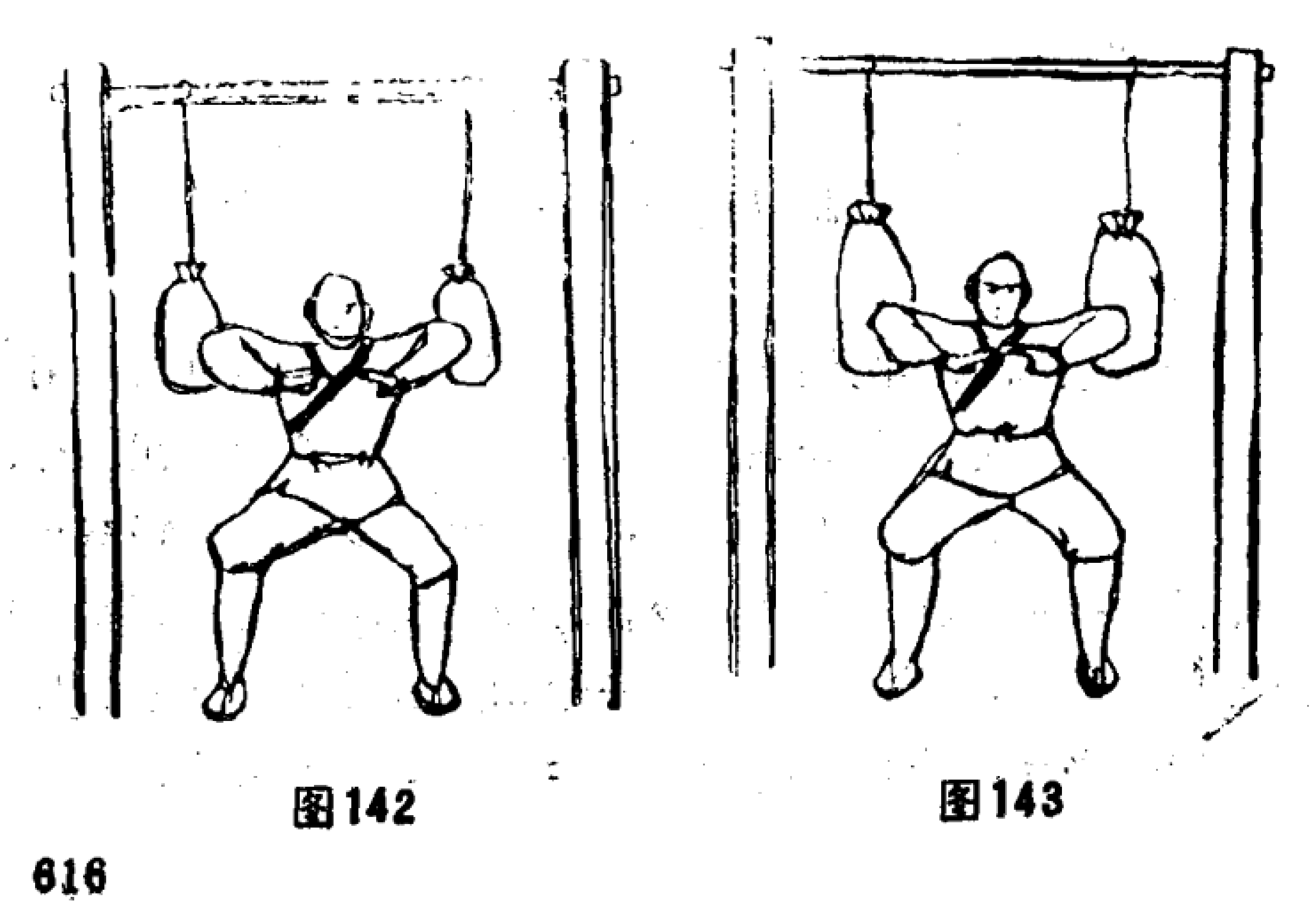


图142　　图143

年十二个月增加48斤。第二年两袋重量加至68斤，两臂的悬空力量上升很快（图142）。

3．经过两年的练习，第三年仍然继续练习，每日按上述标准增加沙袋重量至年底两袋重量增至116斤。初练仅能击出一二寸远，久则飞出一二尺，力量上升快速（图143）。

4．第四年仍然日增力气，月加重量，每天持恒苦练，至年底两袋重达164斤，仍然运用自如（图144）。

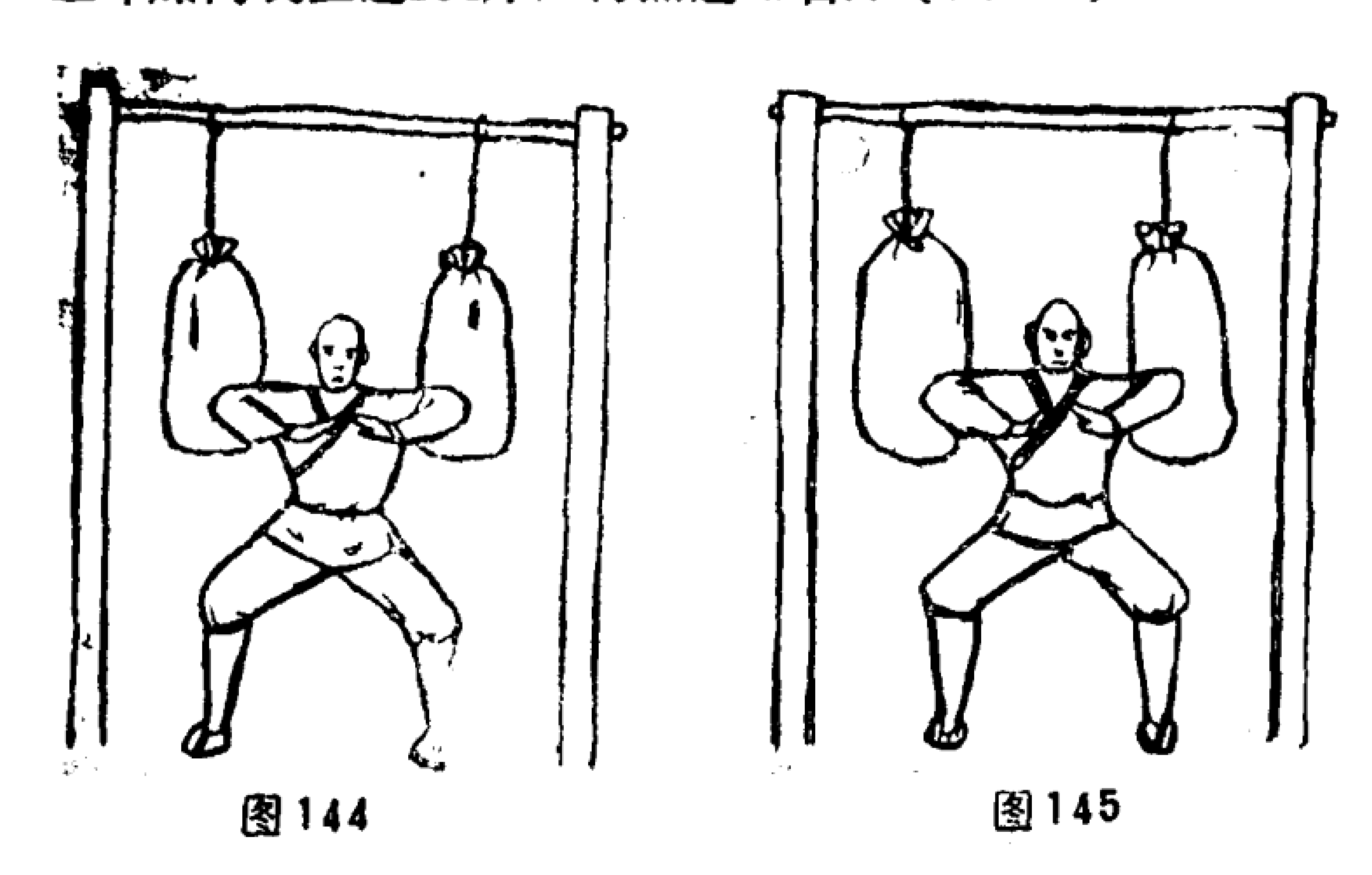


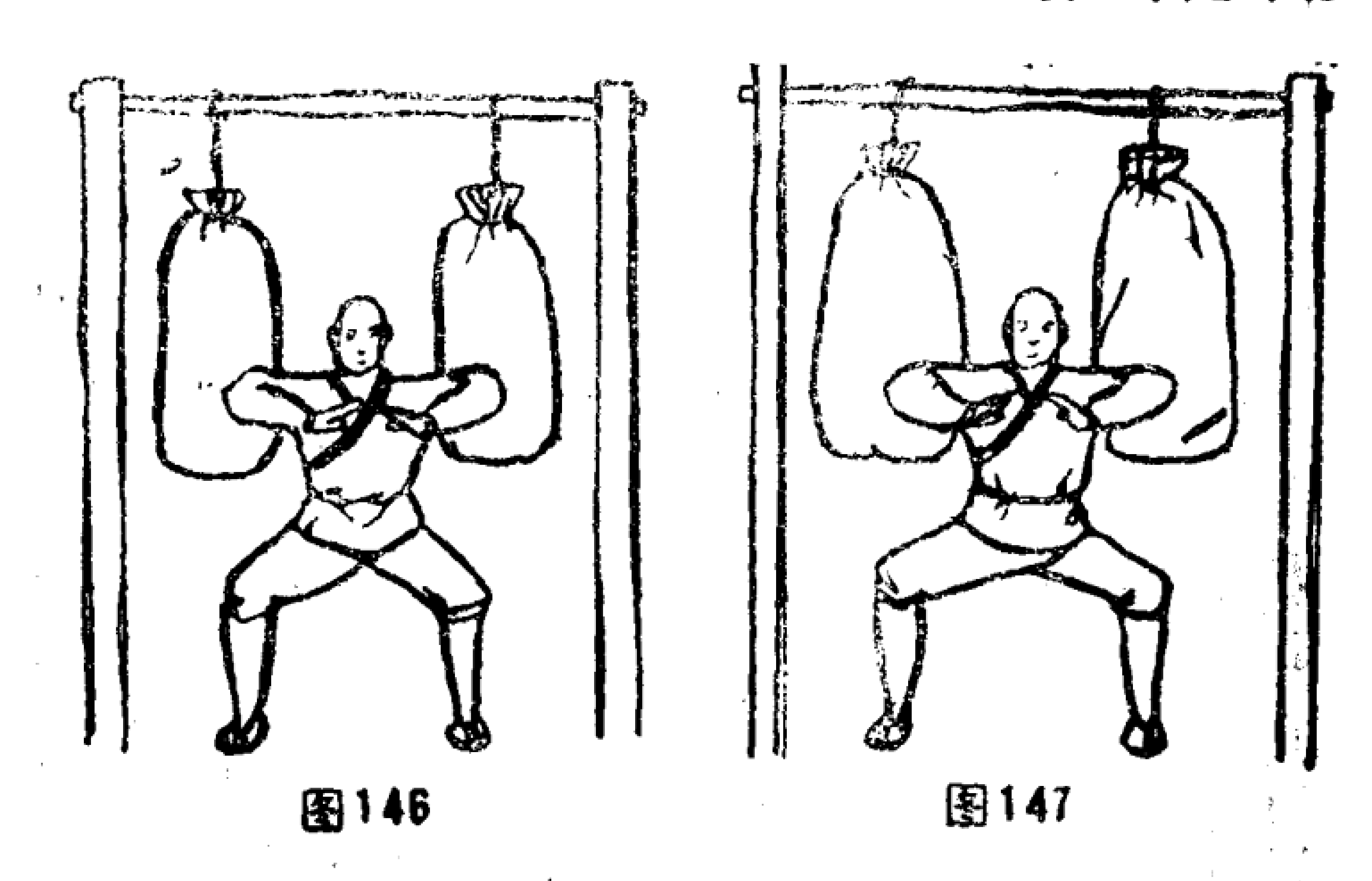
图144　　图145

5．第五年更要继续苦练，天天增加力气，月月增加沙袋重量，至年底两袋重量达到212斤，练到掷出二尺，运用自由的程度（图145）。

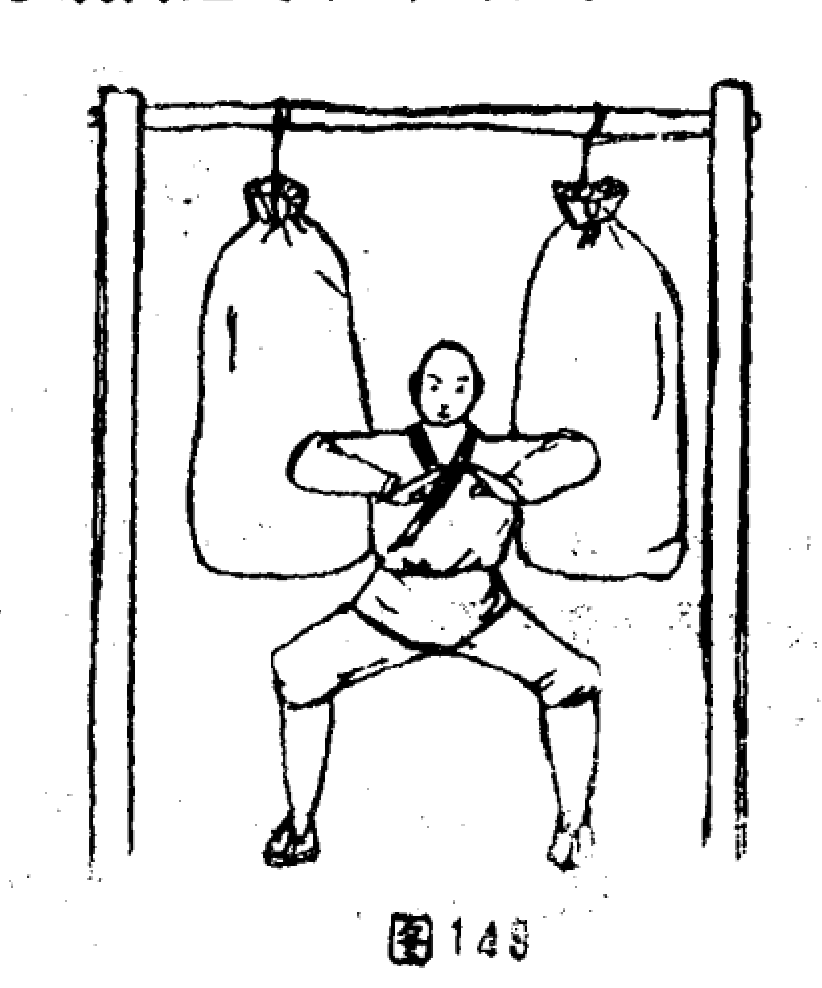
6．第六年更要继续苦练，持之以恒，至年底时，两袋重达260斤，两臂如仍能顺利掷出2尺外，则力不可挡（图146）。

7．第七年仍继续勤奋练习，力量日增，沙袋重量月月上升，直到年底两袋已达308斤，继续练习，力量倍增（图147）。

8．第八年两沙袋重量增加到360斤。仍以肘节处抵沙


图146　　图147

袋之底，使沙袋向上飞掷二尺以外，则功高至绝（图148）。


图148

〔功法略解〕

1．鹰翼功为少林正宗七十二艺中硬功外壮之功法，纯

属阳刚之劲。可练习人身两肘部的外掷力和上挑力。

2．少林拳谱云：肘之地位居中，处于肩腕之间。承上节之气力，达下梢之成效。上下关系至密，地位极其重要。当然，锻炼此处，如若不得其法，则意气失调，不能运用于手。如果锻炼得法，至应用时可活泼自如。因此，任何姿势，应以重肘为止。使其腰背之力，由肩顺在肘间，由肘运至手上，自能灵便顺心。关于用肘之法，拳家常将其称为"第二道防护网"，拳谚也常讲："远处用脚手，近处用膝肘。脚不离膝，手不离肘，肘不离肋，肘法护心"、"宁挨十拳，不挨一肘"、"肘打八方人难防，贴身靠打情不留"等，均说明了肘法的威力。歌诀还曰："心肘两相依，起落常护心；用肘宜近取，最忌远处寻；变化要迅速，露形势已尽；冲起领根梢，呼应制敌人。"

3．在少林拳中所用肘法都是以屈肘（即外肘尖）和接近肘尖的上臂、前臂作为进功和防守的武器，因为肘比拳短，靠肩部近，力臂很短，更能直接利用肩臂的力量。从进攻部位看，肘所进攻的部位在人身的前胸、后背、腹部、两肋、头部、四肢，"故有肘击八方"之说。从进击的方向来看，可以自下而上（为挑肘），又可自上而下（为沉肘或压肘），也可自左而右（如盘肘），还可自右而左（为掩肘），既可自前而后（如掖肘），也可自外而里（为抱肘）；其中自前而后的击法，比其它拳法动作快、隐蔽，从生理角度来看，肘骨较尖而硬，特别是经过"鹰翼功"、"霸王肘"等少林功夫的练习以后，可使原来坚硬的肘尖骨硬度和力度更为增加，搏击能力大增，在贴身靠打中有速度疾快，难架难防的显著特点，最容易发挥进攻的力量和防护的效果。故拳谱曰："两只胳膊肘在中，前后上下左右攻，随机

应变速玩用，肘尖击中敌难应”。又曰：“两手屈卷肘弯藏，一起三击敌难防”。说明肘法在实战中的重要。

4．在少林拳论中，每提练习肘部，则论其肘要决。坠肘可以护守两肋部位，免受损失，也可发挥各关节的协调作用。所谓坠肘是与沉肩及坍肩相联接的。在“鹰翼功”和“霸王肘”等少林肘部功夫锻炼中，增加了肘部 节筋腱的柔韧性，从而使肘部肌腱自由舒展，同时也促进臂间肌肉的内在活动，使之从肩部、肘部到腕部的劲力协调一致，在发劲和交换劲力时，能够灵活自如。

5．对于练此鹰翼功夫的基本要点，少林拳谱中讲：此功夫练习两臂肘节各部的向上挑抬之力。肘节的力量比拳掌力量大，唯独用于近战，不利于远击。此功成就以后，一着物能使其飞掷数丈以外，其功夫胜似点石功。

少林寺高僧寂聚法师曰：

“老鹰展翅欲飞腾，持恒苦练肘节功。

混身合下千斤力，双肘掷敌影无踪。”

少林高僧寂亭法师曰：

“鹰翼功法威力大，纵有猛虎难近它。

双肩一合臂力抖，毒龙猛兽甩地下。

嵩山少林传绝技，武林北斗镇天下。”

二十二、跳跃法（登高超远法）

歌诀曰：

“跳跃功法井子功，好以小蛇盼成龙。

朝夕跳跃数千次，犹如困龙离潭中。”

1．身穿砂衣，两腿带砂绑腿砂带，在一尺深的土井内向上跳（图149）。

2．身上腿上逐渐加大砂的数量，由轻渐重，跳出二尺半深的土井（图150）。

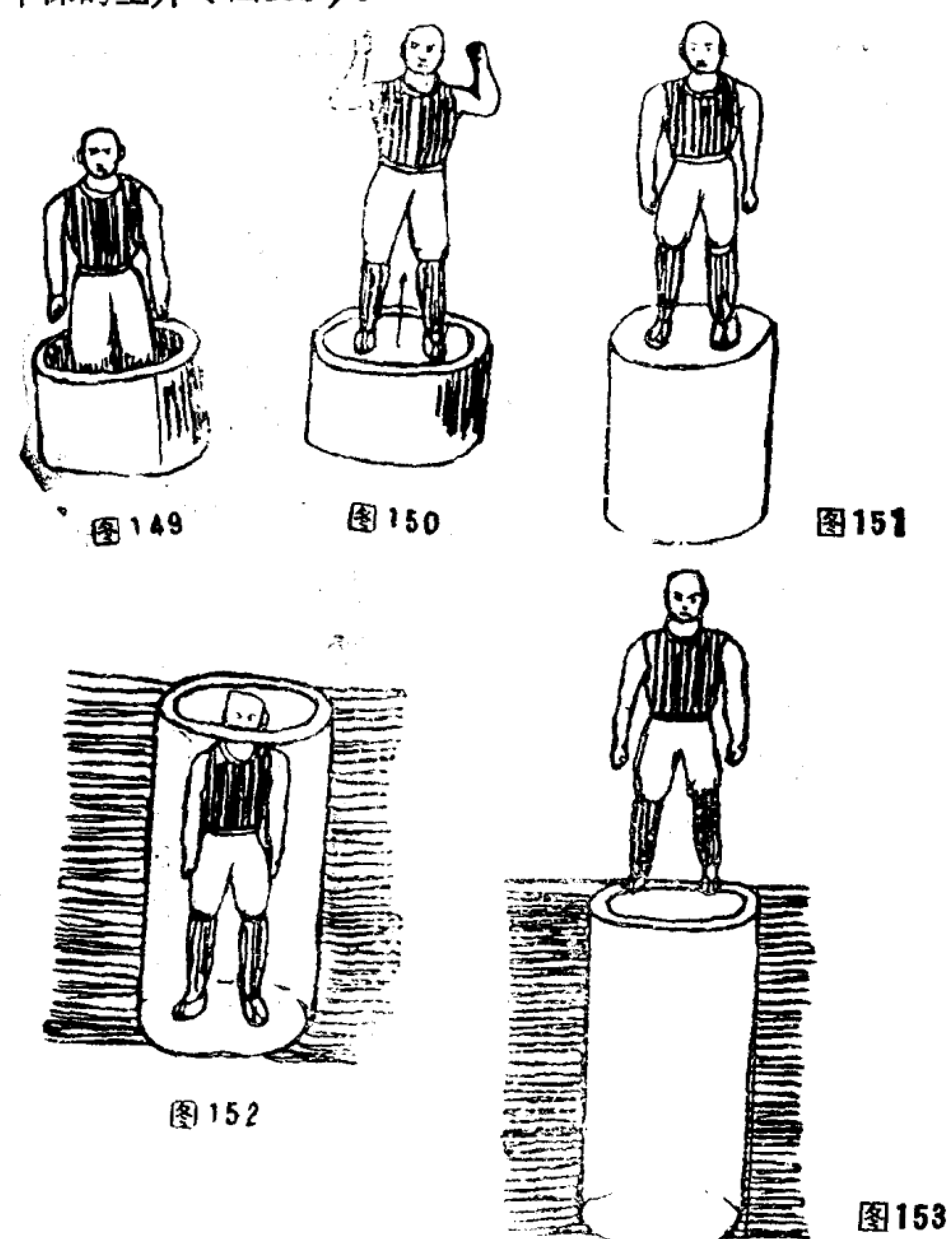


图149　图150　图151

图152　图153

3．从四尺深的土井内跳出来（图151）。

4．跳下五尺半深的土井里再跳出来（图152）。

5．跳出七尺深的土井（图153）。

6．跳下九尺多深的土井里再跳上来（图154）。

7．经过六年早午晚苦练，每天跳井2100次，上身砂衣增至20斤，两腿渐加20斤，全身共带40斤，跳上跳下直至能

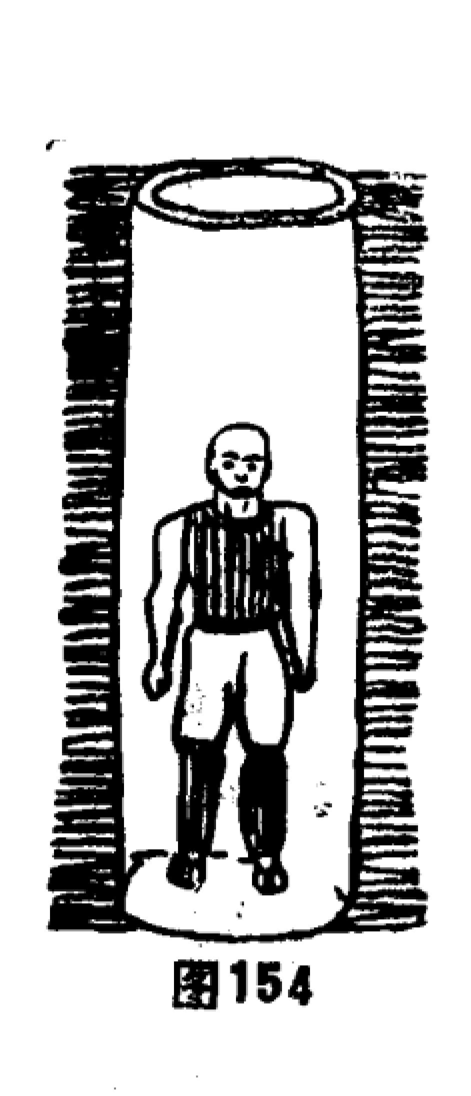


图154

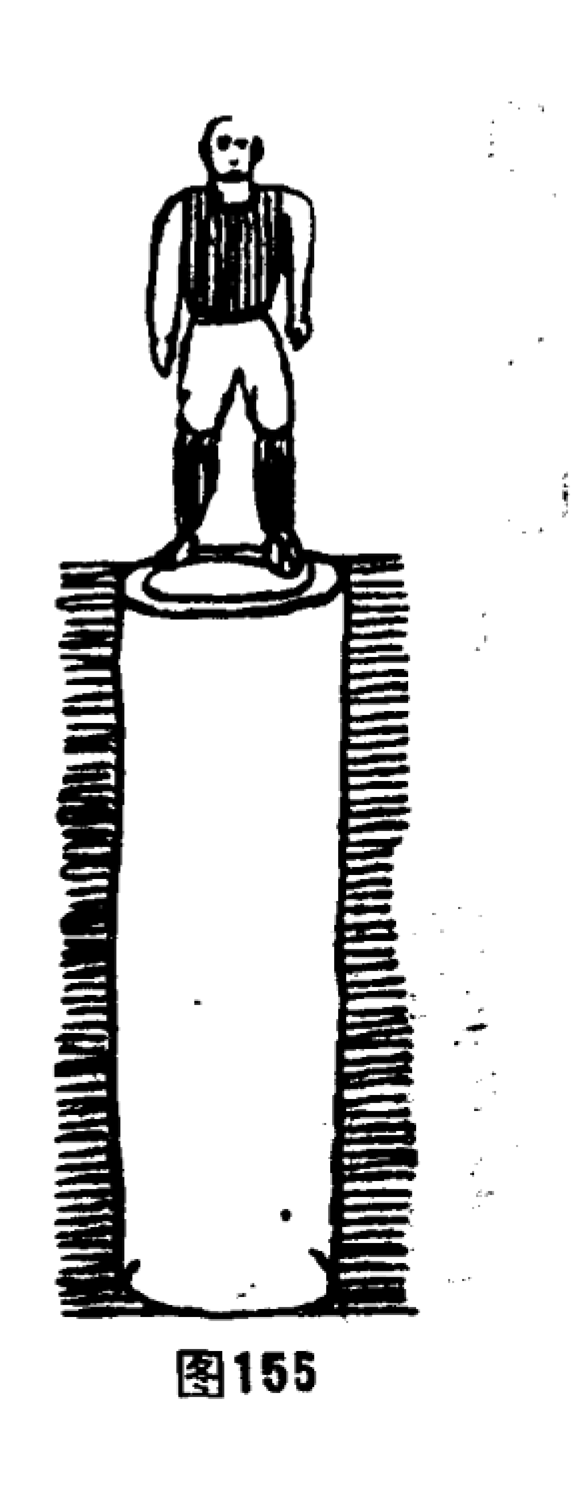


图155

从一丈二尺深的土井跳出（图155）。

8．再练三年功夫，全身砂衣、砂袋重量增加至80斤，

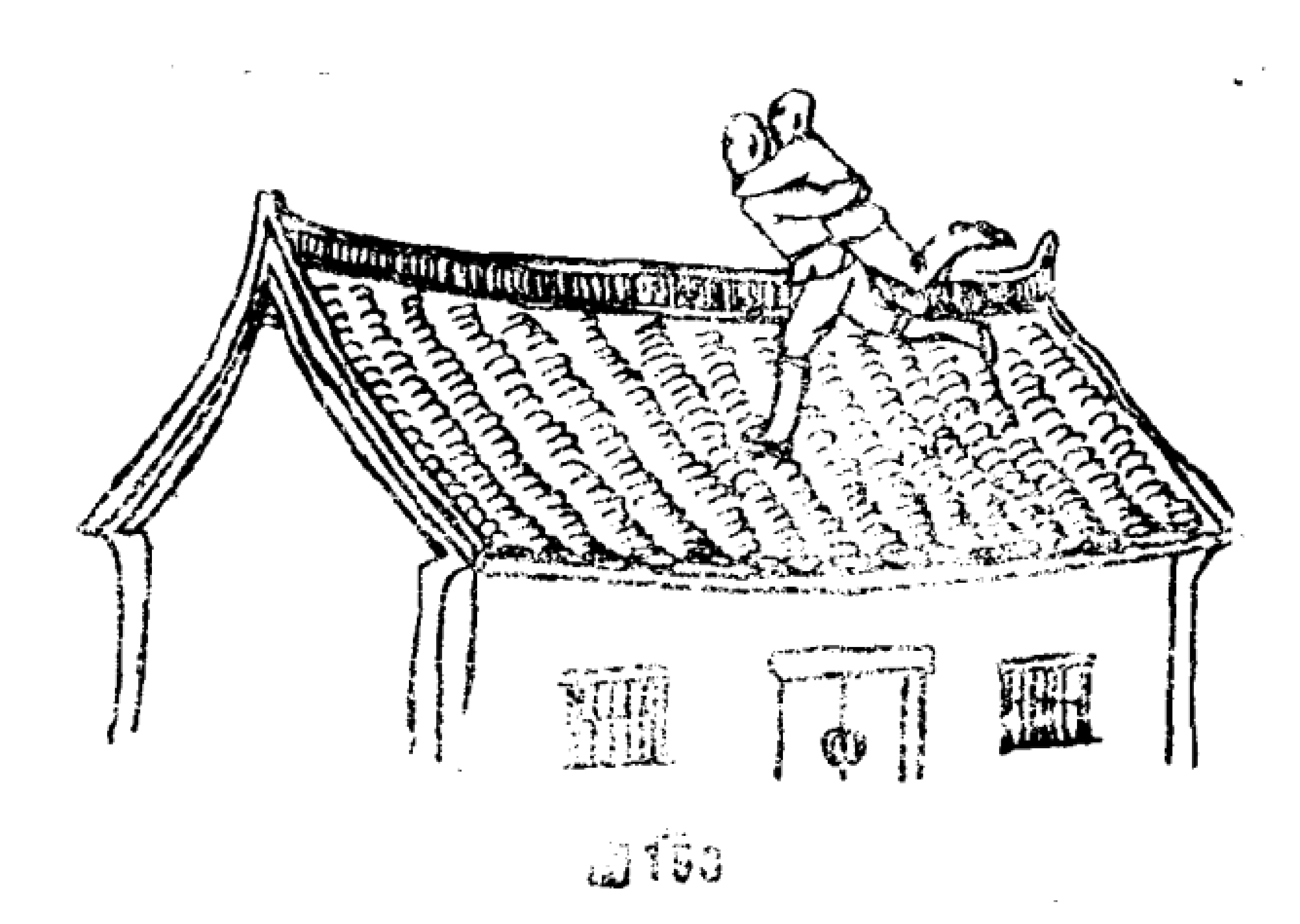


图156

如能跳上跳下轻松自如，可背一人纵身跳上房屋，此功已成（图156）。

跳跃时井径不可大，顶大容二人，练功者身立其中，随意上跃。初跳时井浅砂轻，上下颇觉轻松。以后每隔十日将井挖深一寸，身上之铁砂加重一两，以后井越挖越深，铁砂越加重，跳跃越觉困难，至井深三尺，练习须延长时间。逐渐由五尺、七尺而达一丈，身上的铁砂也增至最多，如仍能出入自如，则功夫大成，到井深一丈二尺，仍然出入自如，功夫告全成。此功最低需八年至十年修炼，方可成功。

〔功法略解〕

1．跳跃法又名蹬高超远，又叫超距功，少林正宗七十二艺中软功内壮功夫。是专供练习人身蹿跃纵跳的重要功法。为传统轻身功夫之一，是少林寺僧经常练习的功法。

2．此法在少林武术中起着重要作用，功夫练成之后，可以越过高的障碍物，如高层屋和悬崖深涧等，可以随意纵身而过。对敌情时，可以相距数尺以外，眨眼功夫跃至敌人

身体近处，突然发招制敌。如实战中不敌对方时，可以纵力跳跃丈外，闪开敌人进攻。是少林寺武僧不可缺少的一种功夫。

3．练习跳跃法的要点：此功夫是练武术者不可缺少的功夫。练时不可猛进，要循序渐进，不能忽冷忽热，要坚持不懈。

附：练功内壮法

酒洗肖归120克，酒洗牛膝120克，鱼胶120克，虎骨120克，酥灵枸杞120克，川断120克，补骨脂120克（盐水炒）葱丝子120克，炒蒺藜30克，蟹黄240克（炒）。

以上众药研细末炼蜜为丸，每服9克，练功前用黄酒冲服。功能：强壮筋骨，增力补气。

少林高僧玄慈曰：

“井子功夫不非凡，白昼操练不休闲。

功成业满游河山，游遍天下乐无边。”

二十三、霸王肘

歌诀曰：

“霸王肘力用肘尖，历代寺僧苦演练。

肘击之法练纯熟，重创强敌筋骨断。”

练　法

1．仰卧地上，两腿挺直，然后用两肘（手向上）用力抵地面，使全身凌空片刻，然后落下休息，如此十五次，早晚各行一遍。练习时呼吸均匀，切忌散乱（图157）。



图157

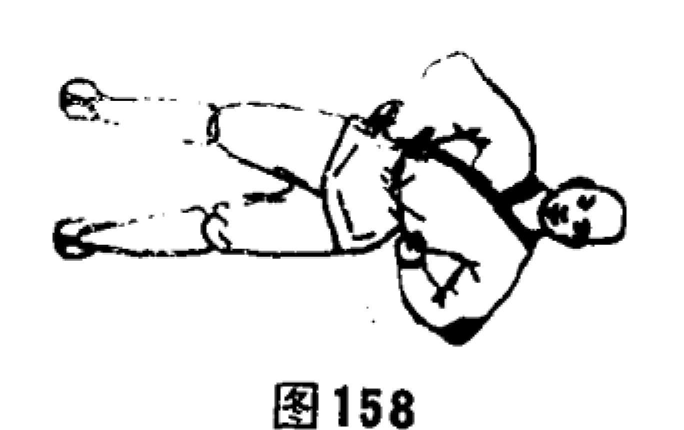


图158

图159

2．半年后，左右两肘交替轮换撑地，如右肘着地，则全身向右转身，左肘着地，则全身向左转身，成侧卧式（图158）。

3．一年后，可以离开土地，在青石板上练习，两手交替轮换使用，成为侧卧式：右肘在下，则身向右转，左肘在下，则身向左转（图159）。

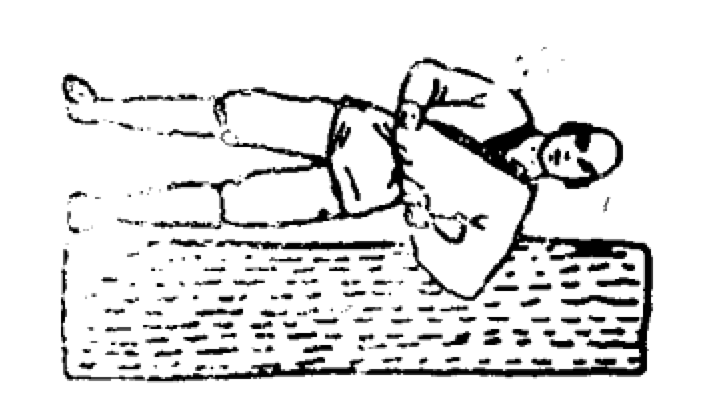


图160

4．练习半年以后，可以离开青石板，在粗麻石上练习，两肘仍是互相交替轮换练习，右肘在下，则身体向右转，左肘在下，则身体向左转，成侧卧式（图160）。

5．练习二年以后，可在地上挖一个地槽，宽3尺，长6尺，里边放置大大小小的鹅卵石，铺成一层如床似的地槽，在里边行动，仍取侧卧式；右肘支撑，则身向右转，左肘支撑，则身向左转（图161）。如果把石槽里再放上泥沙，掺合卵石，再放入水，等凝成一块后，人在其上仍依上法练习。初在此行功感觉有些疼痛，待练至与平地上相同时，就不觉疼痛了。这一时期可以用药水洗，以免肘部受到损伤。

6．练至3年，可以用碎石子，棱角石子放在石槽内如上法练习，以后可以放泥沙混合，再放入水，凝结成块在上

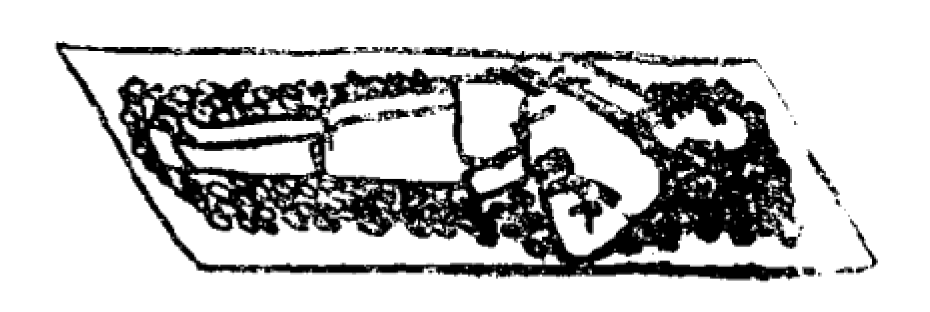


图161

面侧卧练习，两肘交替轮换练习：右肘在下支撑，则身向右转，左肘在下支撑，则身向左转（图162）。



图162

练这一功夫初成需三年半，大成要有6年的苦练。

附：洗涤秘方

乳香60克、草麝香30克、鸡巨子、巴山虎、淮牛膝各60克、麻黄、瓦松、槐花、金樱子、白石榴皮、葱子、菟丝子、蓖麻子、地骨皮、没药、马鞭草、自然铜、蛇床子、桂枝、生半夏、复盆子各60克、虎骨50克、黄芪、核桃皮、槐树条、还魂草、过山龙、车前子、穿山甲、柴胡、南星各90克、五加皮、皮硝、勾藤、生草乌、川乌、水仙花、白藓皮、虎骨草、闹杨花、落得打、象皮、大力根、五龙草、八仙草、海风藤、梧桐花各120克、藏红花180克、青盐240克、鹰爪一付、款冬花2000克、木瓜2000克、白风仙二十一个、老丝瓜络两个。

以上药加陈醋20斤、水20斤煎浓、贮于磁缸中。练功以前把肘臂放在药水里浸泡片刻，练功后再洗一次，一剂药可用数月。功效：增加练功速度和力量，强壮筋骨，止痛消肿。

〔功法略解〕

1．霸王肘功夫为少林正宗七十二艺中内外功夫的硬功外壮功法，属阳刚之劲。也是一种专门练习肘部的重要功法。

2．霸王肘功夫在少林武术技击实战中起着一定的作用。肘尖坚硬如石，顶中敌人则令敌难以支撑。在近身贴靠时，可以肘尖顶击对方肋、胸、腹、背、脊、腰、胯，在低身巧合时，也可以肘击下盘攻来之敌的头、面、耳等部位。本来肘劲大于手劲的，再加上苦苦修练后，肘尖的力量和坚硬度增加数倍，所以击中敌人则必令其伤筋断骨，杀伤力很惊人。

3．对于练习此种功法的要点拳谱言：此功虽然专练习两肘，但是与其它臂部功夫不同。虽然仅练肘节，但肘节的侧面、相近的大小臂都会得到锻炼，上肢力量倍增，另外肘尖长期与硬物相抵触，久之则坚如铁丁，击敌则力点集中，如钉钻木，必可重创敌人，应慎用。

少林高僧如量法师曰：

“霸王肘法威力强，运肘如钉致命伤。

艺业高深也胆怯，弱者受击命无常。”

二十四、一指金刚法

歌诀曰：

“练成罗汉指金钢，点石成粉敌人伤。

游走八方切要忍，误伤朋友难参详。”

练　法

1．此一指金刚法，每日经过树林、树木，用指点之，以手之食指为好，向树上天天点，渐渐可以增加指力。点完后用药水洗手指（图163）。

2．用食指点砖墙练习，天天用药水洗手指，三十五天换药一剂，切勿间断，更勿松懈。初练时，皮为之脱，肉为之肿，习练久之，则皮肤由粗变成柔软（图164）。

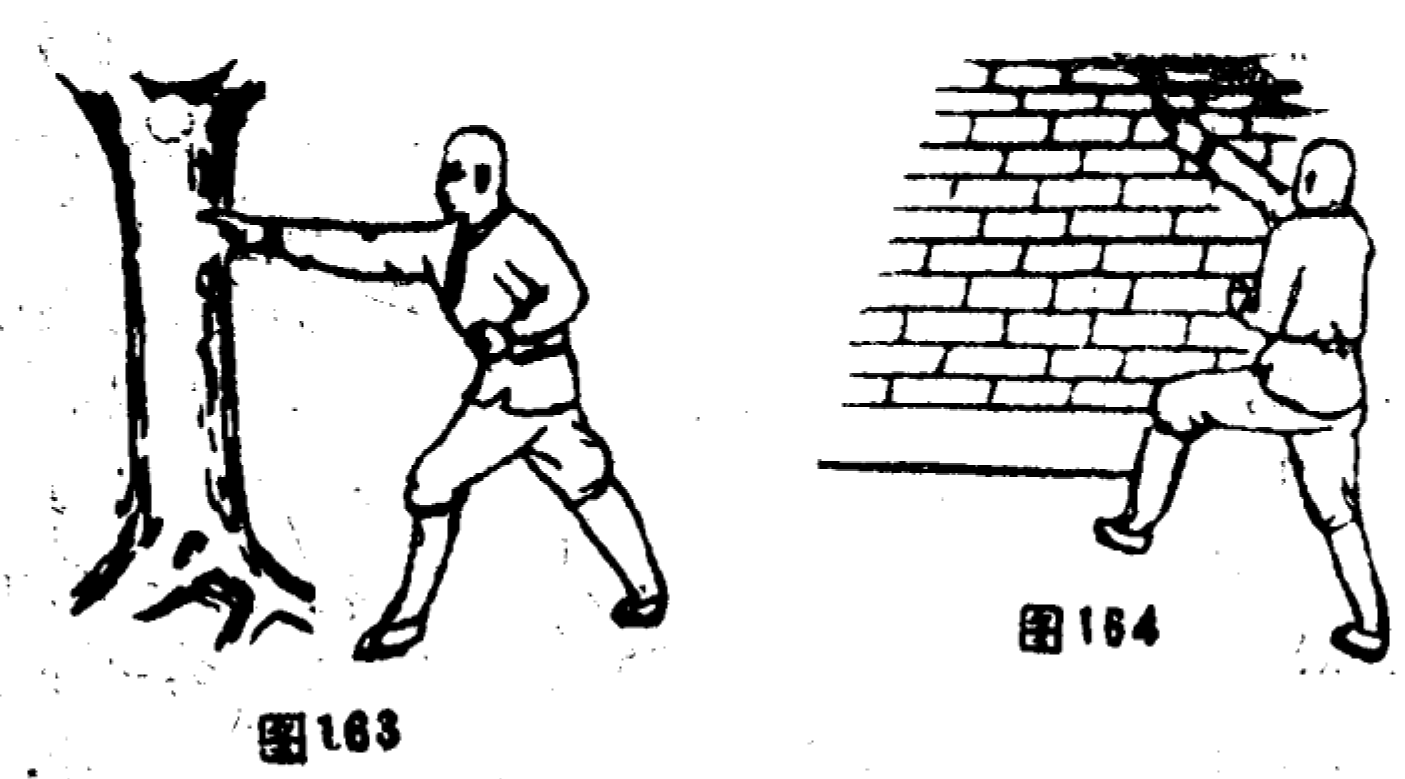


图164

图163

3．指点青石板或石碑，用食指点，左右手可以交替练习。

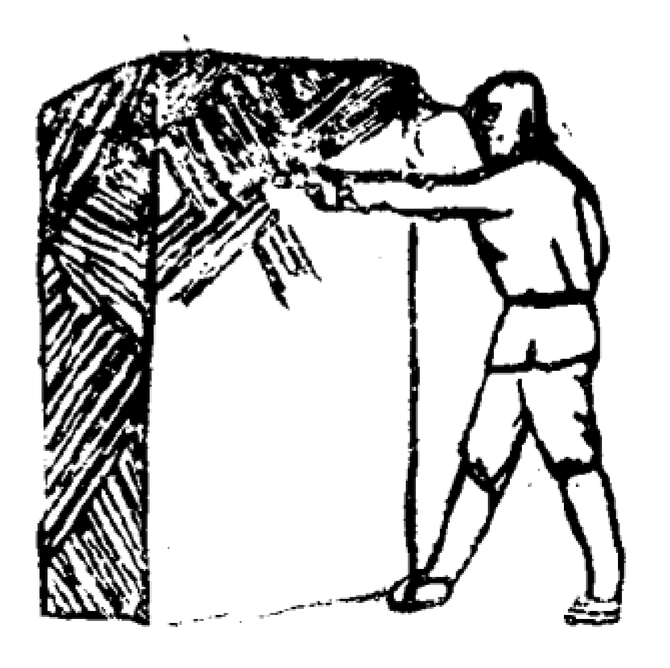


图165

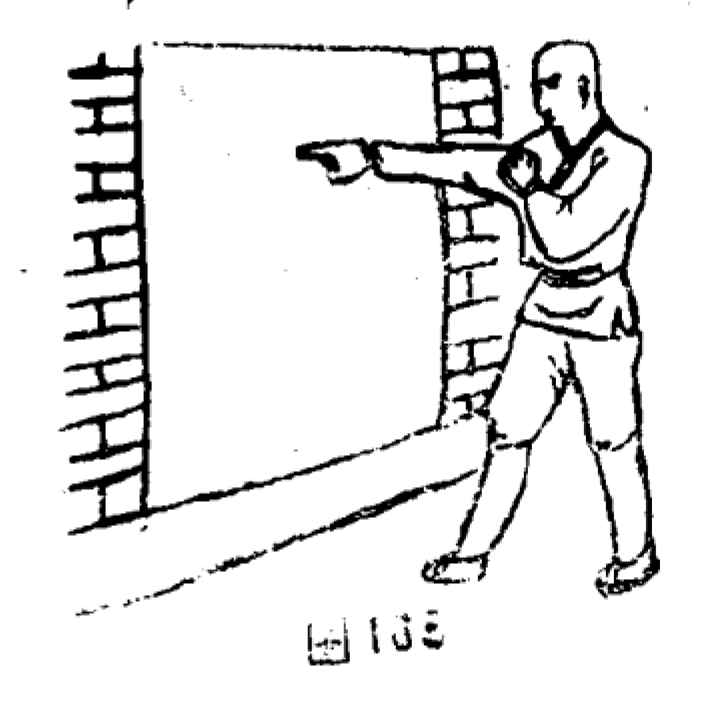


图165

天天练习，练后用药水洗手指（图165）。

4．点铁板（将铁板靠贴于墙壁上）天天用两手食指交替点之，朝夕练习，练后用药水洗手指（图166）。

五年以后，以一指触任何物体，都不觉痛，点人则立见伤亡。为了防止误伤好人，可仅习左手一指。不到万不得已时，千万不可轻易使此招，此功夫与一指禅阴手功夫有些大同小异之处，均需持之以恒，方入妙境。

附：一指金刚练指妙方

川乌3克、草乌3克、南星3克、蛇床子3克、半夏3克、百部3克、花椒30克、狼毒30克、透骨草30克、藜芦30克、龙骨30克、地骨皮30克、紫苑30克、青盐120克、刘寄奴60克、地丁30克、鸡血藤30克、丝瓜络50克。

以上诸药用醋五碗，水五碗，煎至七碗贮于磁盆内，留洗手时用。每剂药可以连续用三十五天。每次练功前以药水洗手指。

〔功法略解〕

1．少林一指金刚法是少林正宗七十二艺中硬功外壮功法，纯属于阳刚之劲。是专门练习指头功夫的功法。

2．练习指劲可以屈，也可以伸， 一定要气力 达至指尖，才能达到运用自如，切勿强硬伸直，使用蛮横之力。待练至运用有方时，对于其它技法都有辅助作用。拳谚有“指戳一点，拳打一片”、“拳没掌能，掌没指精”、“拳打足趾如虎爪，拳打手指如钢钉”等，都说明手指在少林武术中的重要作用和地位。因此拳谱歌曰：“牙为骨梢，牙咬断筋狠劲足。舌为肉梢，舌顶上腭接气力。发为血梢，发坚气壮能冲冠。指为筋梢，指力显处取人疾。”

3．指法在少林武术中主要以点、戳、截、挑、钻、探、弹、按、抓、挂、拿、撩、划等技法制敌。指的重点是击点人身的薄弱环节和紧要部位，如头部鼻、眼、耳门、脑门、太阳、听宫、咽喉、前胸、腹部、裆部、膝眼等处，用各种指法，如抓面部，插点鼻部、扣挖眼部等制敌失利败阵，解我之危。

4．少林拳术称一指为金针指，二指并出为金刚剪指，三指并出为三阴指，四指并出为金铲指，食指节出为鬼头指，（又名鸭嘴指），中指节出为凤点头指（又名鹤嘴指）。如将手指内扣，即成“扣指”；如将手指张开，即成“爪”，包括鹰爪、虎爪、龙爪、鹤爪等。在少林武术中，手是发劲的主要工具，腕是运动的引导者，所以要想叫手灵活，必定先叫腕灵活。腕先活以后，手才能跟着灵活起来。经过练习一指金刚法不但手腕关节的灵活性增强，而且力度和硬度也大大进步，手指能发出强大的抓力、扣力、挑力、左右拨力、里外撩力和托力等。据传少林寺的大脚僧（又名大觉僧），精通此功法，用单指在平滑的青石碑上写下四个刀刻般的苍劲大字：“少林大觉”。其功力可见奇异。又传妙兴大师也曾在平滑的石碑上写下四个如刀刻般的大字“各有千秋”。可见少林历代高僧，真功辈出。

5．练习一指金刚法的要点：只要此功练习纯熟精深，一指点到处，则洞胸透肷，命在瞬间。但是为避免误伤好人，可只练一指功夫。更以忍耐为高，切勿轻易伤人。

少林点打名僧如净法师曰：

“从师习艺少林堂，陪伴恩师度风霜。

苦修苦练数十载，受尽暑热和寒凉。

点打指法练在手，云游天下观风光。
恶霸暴徒要惩制，解救黎民济善良。”

二十五、拔钉功

歌诀曰：

“拔丁之功须苦恒，朝夕练习捏指功。
抓捏敌人难逃脱，皮破筋断骨节疼。”

练　法

1．用枣木制成一块厚厚的木板，将三寸长的铁钉108根用锤砸入木板一寸深，用拇指、中指和食指捏抓钉头徐徐向外拔，长钉易捏易拔（图167）。练至能应手而钉脱落，则第一步功完成了。

2．将2寸长的短钉108根，用铁锤砸入木板一寸五分深，外面露五分在上边，天天练习，拔掉后再砸上，再反复练习。如能应手而拔出，则第二步功成（图168）。

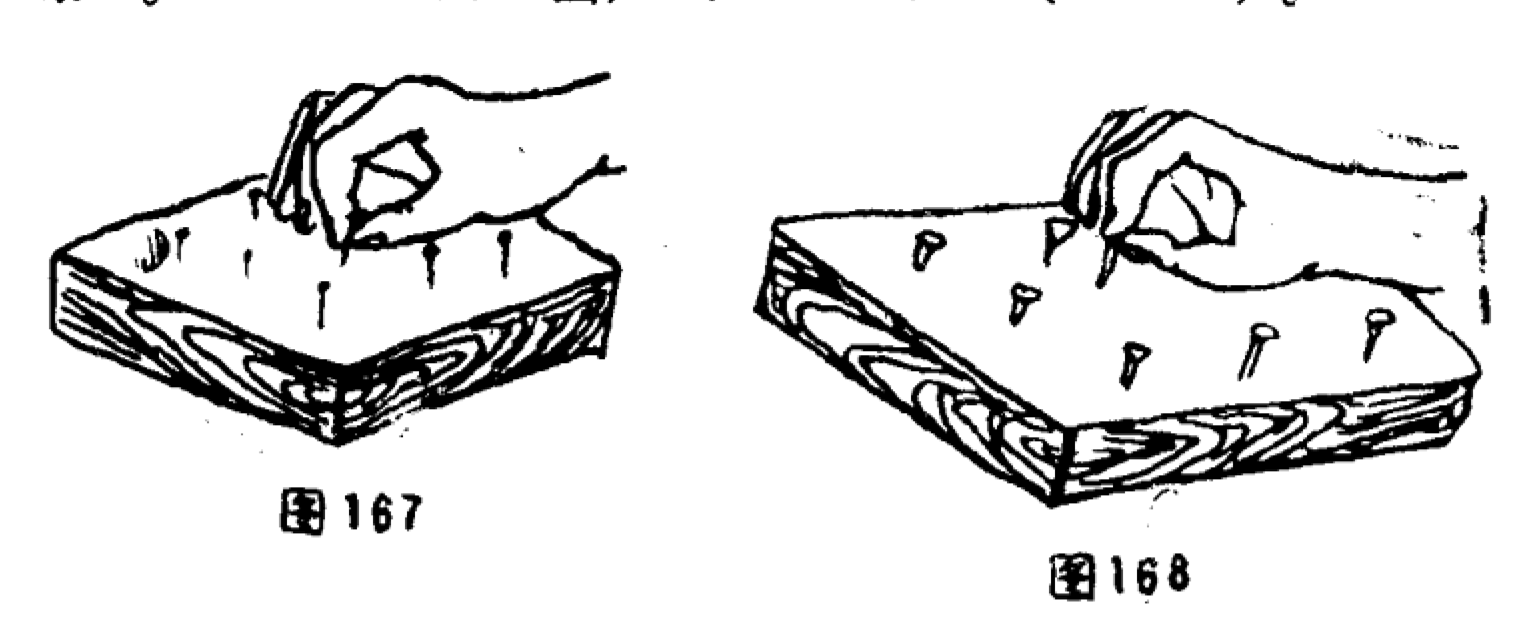


图167

图168

3．再将二寸五分长的粗铁钉108枚，用铁锤砸入木板二寸深，上边留五分，泼上水使钉生锈，仍照前法练习，拔掉后再砸入，再拔掉，再砸入，反复练习，至能应手而拔出时

则大功告成（图169）。三步功需要6年的功夫才能练成。

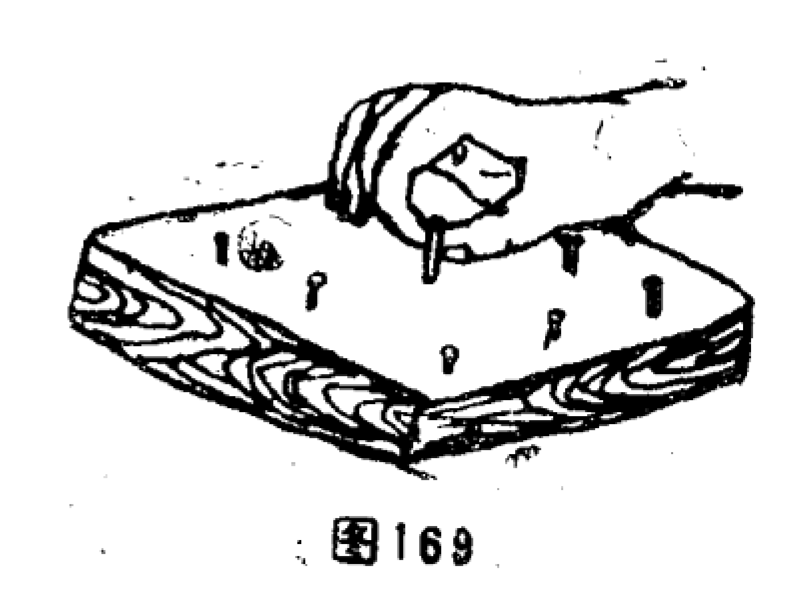


图169

最后向空中抓，以意领气，以气驱力，如抓牵千斤之物，又兼用阴柔之气力。如与人交手时，出三指捏之，无不受重伤，如捏穴道时亦有性命之虞，要慎使。

附：拔钉功洗指药方

地骨皮30克，乳香15克，草乌10克，川乌10克，青盐40克。

以上诸药放水中浸泡后煎汤。在练习前后，洗浸手指。有消毒退肿的作用。

〔功法略解〕

1．少林拔钉功法是少林正宗七十二艺中的硬功外壮功法，属阳刚之劲又兼阴柔之气功。是专门练习人身指部的一种功夫。

2．此功法在少林武术技击中起着一定的作用。如与敌人搏击时，可抓捏敌人臂膀，令其皮破流血，重者则伤筋动骨。也可抓拿穴道，令其丧力，是寺僧经常练习的重要功夫。

3．对于练习拔丁功夫的要点，少林拳家有言：此功夫

为指功，重点练拇指、食指、中指之抓提劲，练时简便易行。但练此功法，初练时甚苦，要能持之以恒，不可半途而废。

少林高僧静绍法师曰

“拔钉之法并非凡，三指抓捏练数年。
有朝一日功自成，顺手制敌玄妙生。”

二十六、一指禅功

歌诀曰：

“少林内功一指禅，苦恒修练数十年，
练成一指奇玄妙，惩罚恶暴济孝贤。”

练　法

1．将铁锤一个用绳系住把柄，悬吊在经常走过之道边，出入必然见之，见之则用一指点击，每日如此（图170）。

2．初点时锤不动，日久渐渐铁锤摇动（图171）。

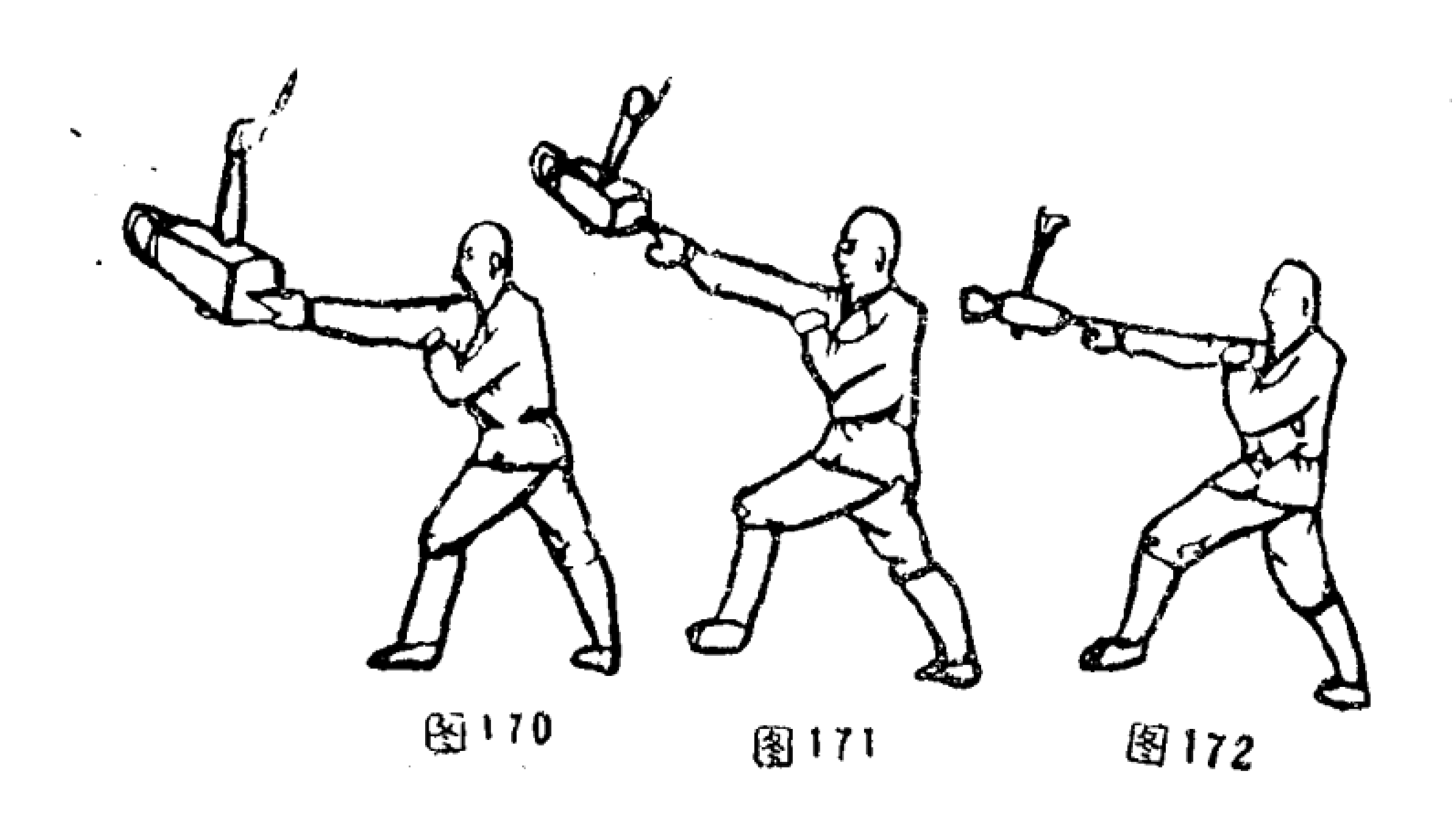


图170　　图171　　图172

3．然后渐渐向后移步，虽指尖未点到，铁锤也自行摇动，（图172）。此第一步功夫已成。

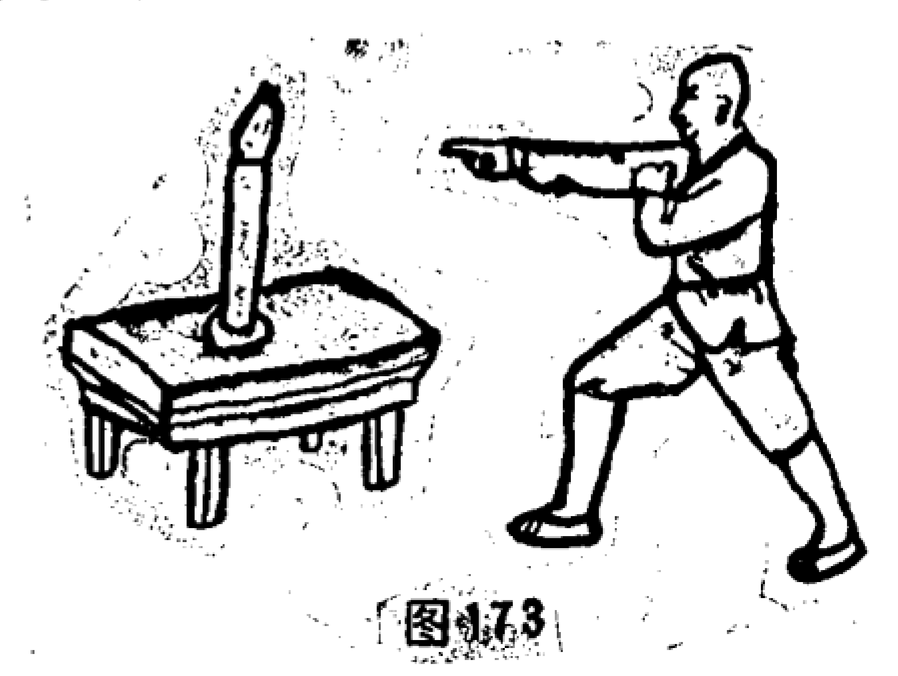


图173

4．然后在广庭之中点燃灯烛，用指点之（图173）。

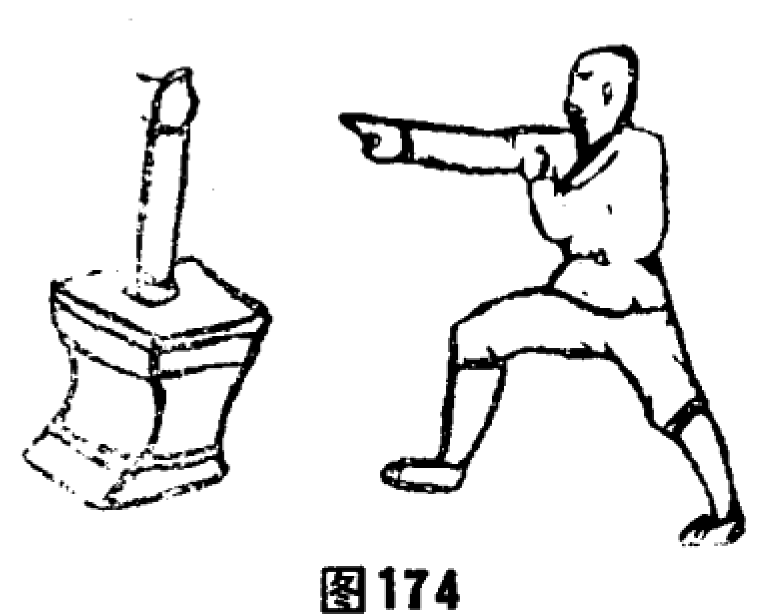


图174

5．经久练习，经一定时间修炼，渐渐灯头动摇（图174）。

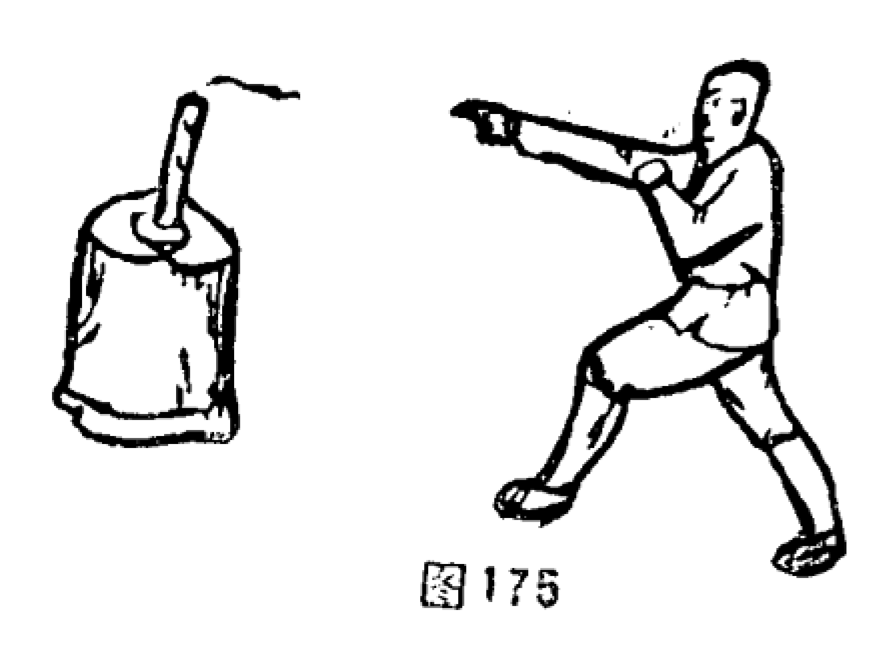
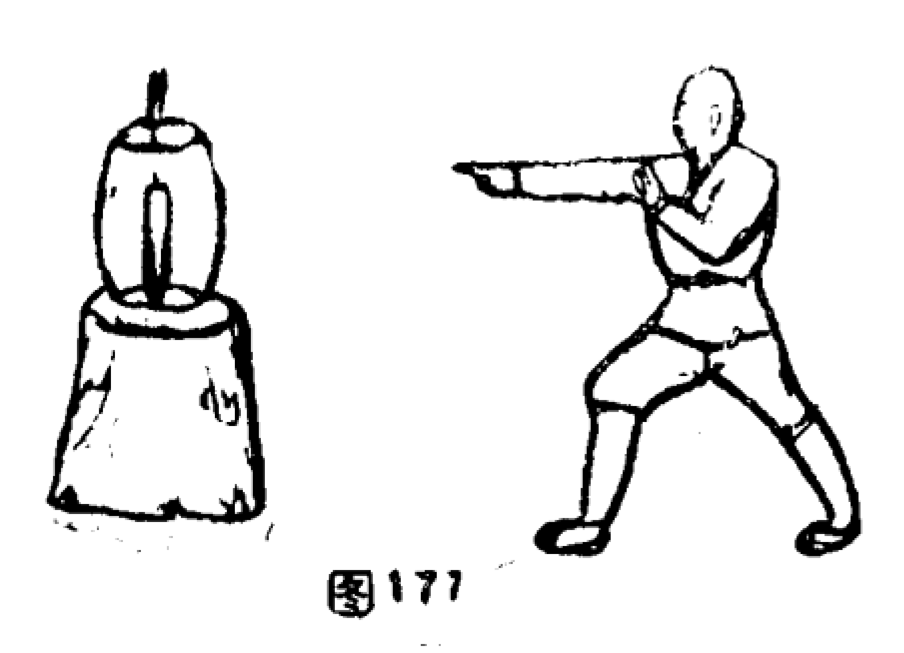


图175

6．指点灯头动摇，习之时间一长，用指一点，被点之灯，立时扑灭，指功大增。如用指弹灯烛，其必圖灭，仿佛


图176

用扇煽灭一般，此时第二步功夫成功（图175）。


图177

7.再用纸隔着灯头，用指点之，灯头摇摇欲动(图176）。


图178

8．用纸隔烛，用指点之，至纸不破而灯烛自灭，则第三步功夫已成（图177）。

9．外边再用厚纸，或者加多层纸隔着灯烛，用指点之，初点灯焰不动摇（图178）。

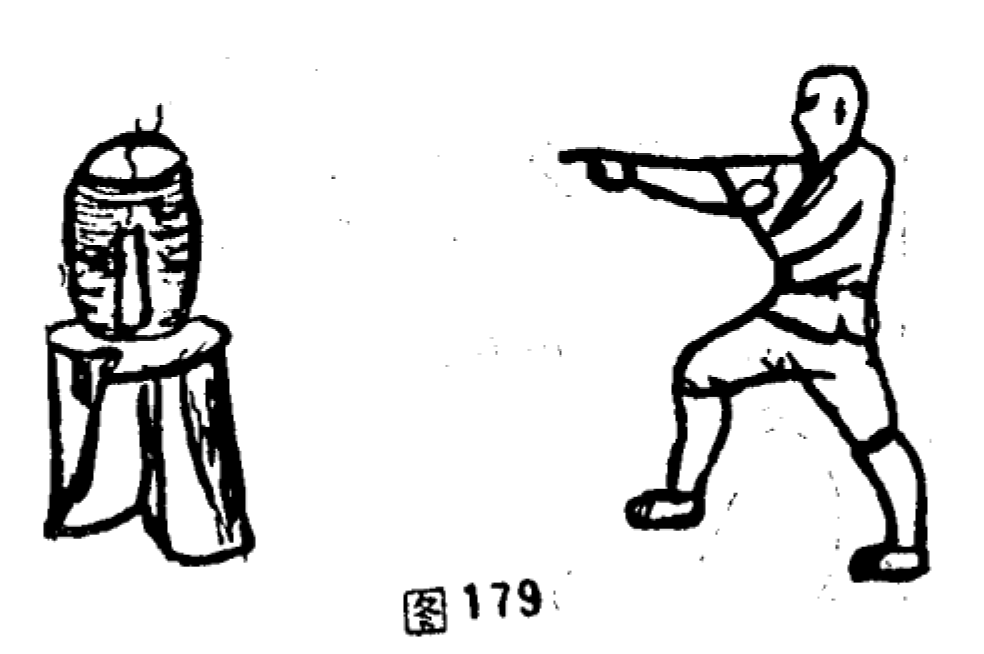


图179

10．继续练习，经久之后用指点之，则指点灯灭（图179）。然后再用玻璃片隔之，苦修苦练，至一点则灯烛熄灭，而玻璃片不损时，内功一指禅即大功告成。功成后仍要继续练习，不可中断，停练则功退，一指禅功须十年苦修始可告成。

〔功法略解〕

1．少林一指禅功夫是少林正宗七十二艺中的软功内壮功法，纯属阴柔之劲，是专练人指头功夫的功法。

2．一指禅功夫可以把力量集中于一个指上，在技击实战中具有很大的威力，是少林功夫中重要的功法。以指点敌人，一般外部不受损伤，但是内部已受重创，轻轻点其某穴，也能使其流血，如点重则危急，只有推拿按摩后，才可以使血脉流动复原。此功的功力比红砂掌、黑砂掌、五毒手等功力更进一步，练成也更难。

3．对于练习一指禅功的要点，少林拳谱有言：冰冻三尺，非一日之寒，须经数十年的锐意操勤，才可以练成。如少林子升禅师、秋月和尚等的一指禅功法极其精妙。他们都是经过长期修炼才成功的。

少林高僧了改禅师曰：

“少林内功一指禅，苦修苦练数十年。

练至功力禅机显，绝技惊天不平凡。

坚守寺院防盗贼，严防恶歹来寺院。”

二十七、石桩功

歌诀曰：

“马步石桩是苦功，地盆石块重力增。

地下生根似铁塔，强敌推拉不摇动。”

练　法

1．初练时在地上站成马步，慢慢延长时间，由站一分钟逐渐增至十分钟、二十分钟、三十分钟、一小时、两小时，最多至三个时辰为度。如果不觉疲劳、则地盆功夫初见成效（图180）。

2．在地上马步桩站好的基础上，可以转变为站桩上的马步，并且在两腿上压三十斤重的石块，以加重负荷量，仍如上法练习。练至三个时辰不觉费力时，第一步功成就（图181）。

3．逐日增力，月月增重，至石块又加重30斤，总重量达60斤时，依上法练至如无物为止（图182）。至此第三步功初成，仍要继续苦练。

4．石块再增加份量，天天勤奋修练，至石块重达120斤

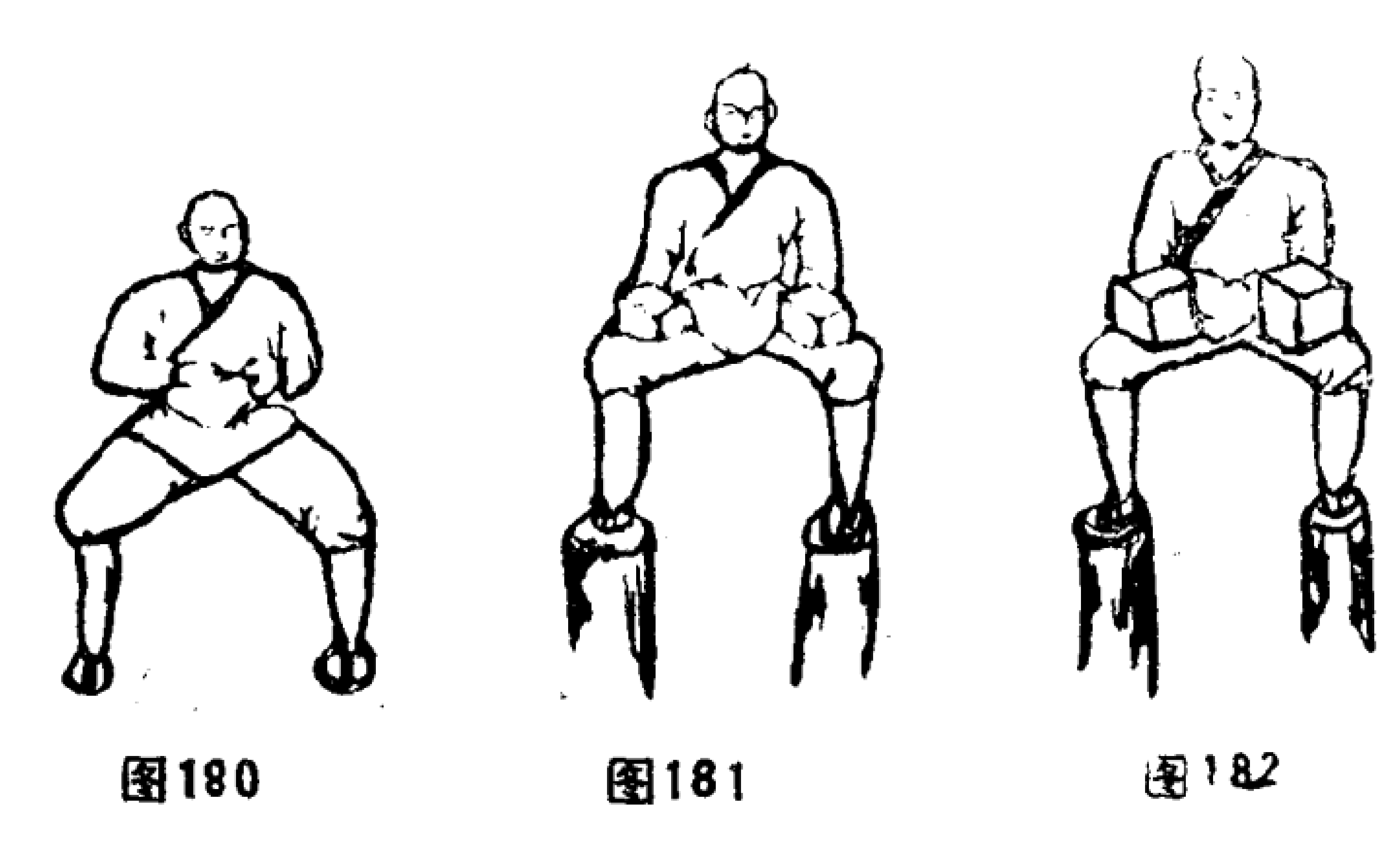


图180　　图181　　图182

时，练至不觉劳累，并且持续三个时辰，仍能泰然自如（图183）。

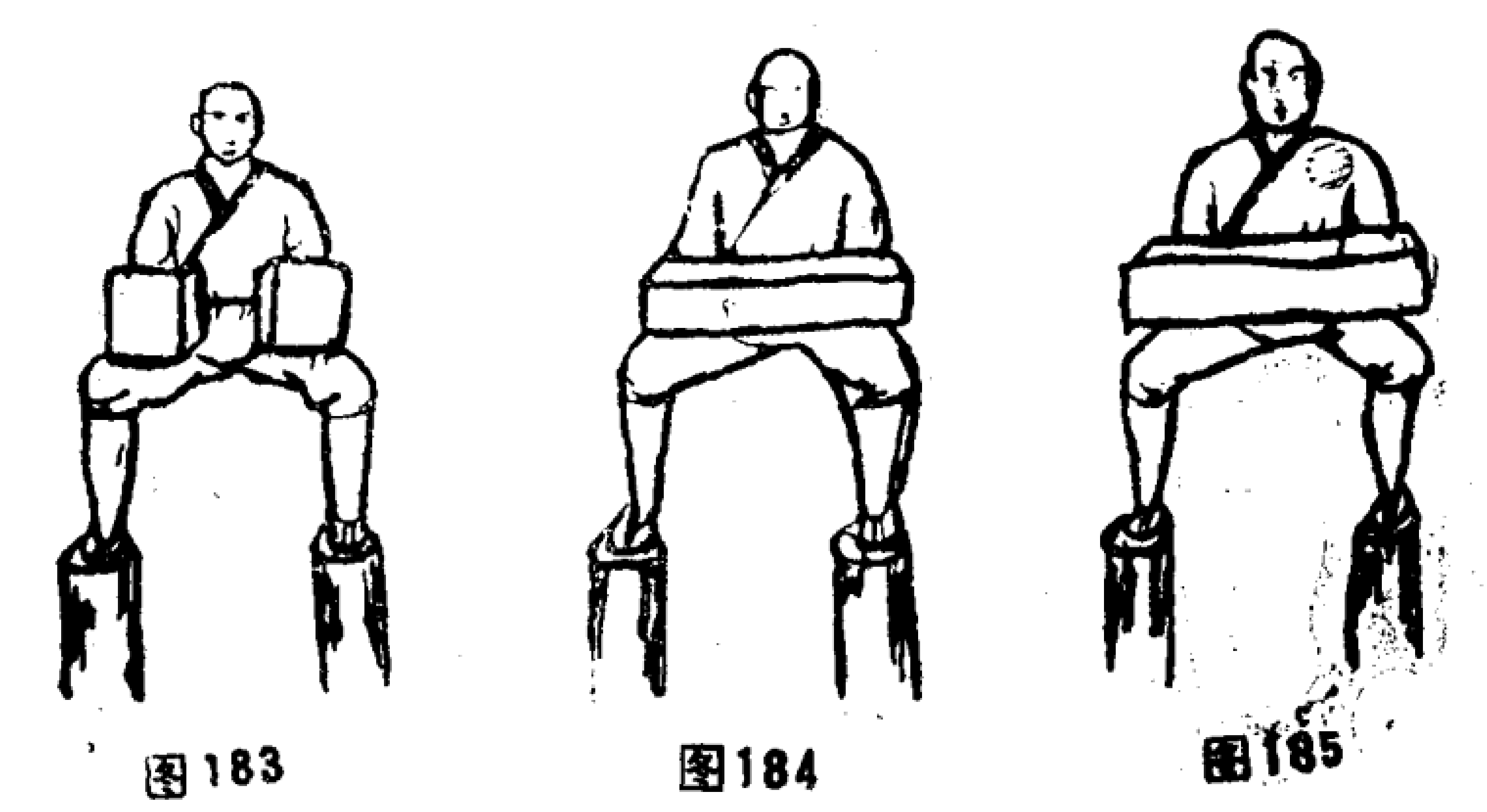


图183　　图184　　图185

5．继续锐意进修，石块加重到200斤，仍能坚持三个时辰，并且不觉费力身乏（图184）。

6．年年逐渐增力，月月加重负荷量。每月加重至多不过三斤至五斤，不可再多，多则不但对功夫进展不利，而且会损伤身体的健康。必须循序渐进，不可猛进，至石块加重

达250斤，练至感觉精神和气力充沛，一切顺达（图185）。

7．年深日久，昼夜苦练，至石块加重达到300 斤时，功力则显著（图186）。

8．继续锻练，经八个春秋的日月磨砺，终使石块加重达360斤， 可在桩上坚持三个时辰毫无动摇之感， 不觉费力，气力顺达（图187）。此时功力达到大成。 继续坚持锻炼，以维持功力恒久。

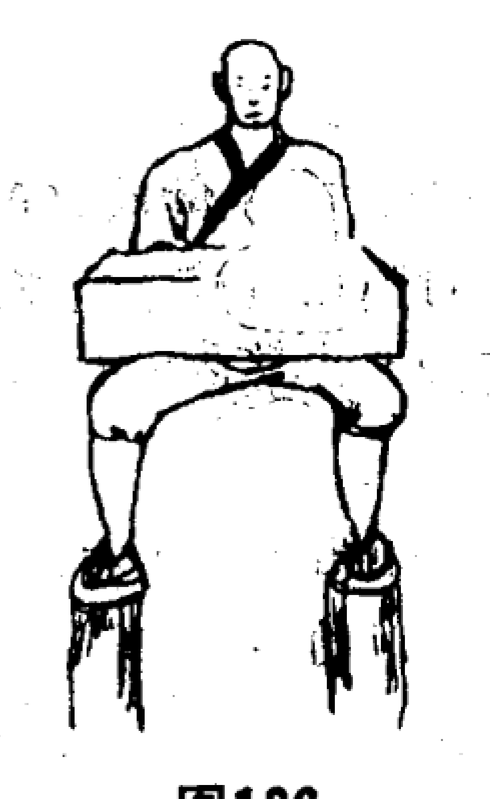


图186

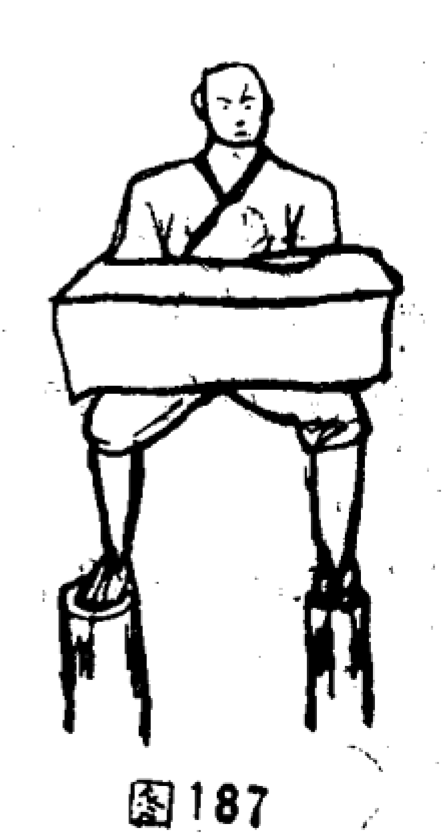


图187

〔功法略解〕

1．石桩功又名石柱功，是少林正宗七十二艺中的硬功外壮功法。是专门练习两腿脚的耐力和支撑功夫的稳固桩步法。

2．桩的高度离地面二尺，最高四尺，桩的距离与马步宽度相等，负荷用的石块可用一块，也可用两块，压在马步站稳后的两大腿上。逐渐加重分量，至360斤为度。能持久三个时辰毫不觉费力时则大功成就。少林寺僧练习武功无不以此为基础。

3．少林石桩功在少林武术技击中具有重要作用。它以防守踏跟为主，即可以防止强敌猛力推拉，和下边扫腿袭击，又可防横冲横打及直推直拉等，并能运转全身雄厚的功力抵抗顽敌。

4．练习石桩功的要点，心平气和气纳丹田，两腿尽力坚持，但也不可过于劳累，保持早、午、晚三个时间正常练习。其它时间若有空闲也可站半个时辰，时间一久，无有不成才之理。

附：少林桩功秘方

酒洗全当归120克，酒洗川牛膝120克，鱼胶120克，虎骨120克（醋炙），枸杞120克，补骨脂120克（盐水炒），续断120克，菟丝子120克，炒蒺藜30克，蟹黄240克（炒），乳香30克。

以上诸药共研细末，炼蜜为丸，如梧子大，在练功前用黄酒冲服，每服15丸，喝开水半碗，以助内壮。

功能：有壮筋强骨之用，又有舒筋活血调和气血之效，更使功法加速进展，是练功之秘传妙方。

少林高僧淳华大师曰：

“马步桩功须苦练，一晃光阴十数冬。
子午晨昏有耐性，全身踏地赛铜钟。
若非此身成铁汉，延年益寿过百冬。”

二十八、金钟罩

歌诀曰：

“金钟罩是难练功，布槌打和木槌楔。
金石铜铁诸槌砸，全身练成似铁铜。

少林古寺传艺业，历代寺僧用苦功。”

练　法

1．第一步用硬粗帆布条缝成布锤，锤击全身各处。先从左侧，后再右侧。依次锤击。因左为血分，右为气分，血行则慢，必须血先行，而气相随，方为合适。初练时觉疼痛，应慢慢练至不觉疼痛(图188)。



图188



图189

2．到不疼时，更换木锤击打，每天早午晚三次，中间也可在子时加练一次，每天四个时辰练习，功夫长进更快（图189）。



图190

3．又经一段练习，渐渐不觉疼痛，可由木锤变为石锤，捶击全身，依上法缓缓练习，至锤击不觉疼痛为止（图190）。



图191

4．继续练习，至身上经锤击不觉疼痛和劳累时，则换成金铜铁

三种金属合成之锤，捶击全身（图191）。

经铁锤捶击全身又不觉痛苦时，则功夫告成。六至八年后，全身坚硬如铁石，莫说拳脚踢打不觉疼痛、不伤身体，即刀砍也不致伤重。练成金钟罩功夫之人，身上胸背等处之骨骼皆合并起来，并在一起，如天生一整块似的，全身坚硬无比，不惧击打 。

附：金钟罩汤洗秘方

老桂木3克，丁香6克，荆芥30克，蔓荆子30克，川芎3克，白芷9克，防风30克，细辛9克，羌活30克，乳香9克，没药9克，甘草9克。

以上药物共研细末，每药末30克，加盐20克，连须葱白五个，煎汤洗捶击之处，及摔跌之点，洗时须温热，不限次数，多洗为妙。

功能：有去毒退肿，壮筋续骨之力，可加速功法的长进速度。

〔功法略解〕

1．金钟罩是少林正宗七十二艺中的硬功外壮功夫，属阳刚之力，兼内壮之劲，为少林武术中最重要的功夫之一，是专供配合气功练习人身各部肌肉的功法。

2．少林金钟罩功法在少林武术技击中起着重要作用。如练习功成之后，有防守自卫护体的能力，敌人无论拳打或脚踢，难以损伤我身，如果我奋起反攻，触及敌人即疼痛难忍，轻者敌方疼痛红肿，重则伤筋断骨，是不可缺少的重要功法。明代少林圆成和尚花费四十余年苦功，练成 金钟 罩功夫，一人与群贼斗，不仅毫无损伤，而且使敌无不屈膝求饶。

3．少林金钟罩功法的练习要点：要循序渐进，不可猛

进，练习功法感觉不疼时，还要继续练一段时间，方可更换另一种锤类。否则急于求成，使铁锤击打，用力过猛，会使身体受伤，结果欲速则不达。

少林高僧可政法师曰：

“金钟罩法祖师传，历代武僧苦研练。
春夏秋冬都熬过，练成金钢铁罗汉。
冲锋陷阵毫无怯，抗击盗贼护寺院。”

二十九、铁牛功

歌诀曰：

“铁牛功夫是硬功，指扣锤击十数冬。
睡卧腹压大石块，铁锤敲打金石声。
有朝一日功成就，应战强敌会英雄。”

练　法



图192

图193

1．初练习时，马步站稳，腹部鼓气，用指头环扣点击自己的肚腹。由轻至重，渐渐加力，不可猛力扣击，以免伤损内脏。每天扣击数次，每次几十下，至几百下，多至几千下为度（图192）。



2．经日久扣击，至肚腹不觉疼痛时，在睡卧时可用个人掌心在腹皮上擦摩，以使肚腹皮肉坚实，强壮肌肤，舒通气血，使功法长进速度加

快（图193）。

3．练习日久以后，如指头扣击点插不觉疼痛时，可以变成拳头向肚腹捶击，一次捶击数十拳，渐渐增加至数百拳，千拳以上，每天早、午、晚、夜四时不懈地练习（图194）。



图194

4．用拳捶击天长日久以后，至肚腹不觉疼痛，可以更换木槌，捶击肚腹，先捶微有疼感，渐渐加功，缓缓增加力量，至捶之不疼为度（图195）。以上法继续锻练。



图195

5．经日久练习后，至腹部不觉疼痛，每日捶打自如，慢慢可以把木槌更换为铁锤，初用铁锤击打肚腹，微觉疼痛，徐徐渐进，逐步由轻到重，捶至不觉疼痛，微有敲木之声，再进步练至捶击时，发出金属的声音，铮铮的声响，肚腹即内气固足，功力惊人（图196）。



图196

9．在睡卧时，每卧床后可用大石块压在肚腹上，也是由轻至重，先放10斤、20斤、50斤、80斤、100斤，最多可达200斤，练至毫不影响呼吸喘气为度，也不觉肚腹有压力，一切不觉重感，睡卧自然时，即功夫已告成功。但是不可中断，仍要继续修练（图197）。

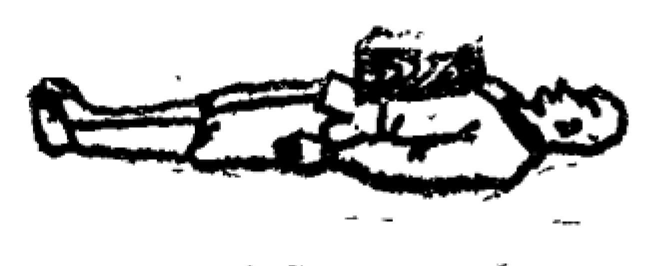


图197

〔功法略解〕

1．少林铁牛功又叫混元气，是少林正宗七十二艺中的硬功外壮，属阳刚之劲，兼内壮阴柔之力。为少林武术中的重要练功法，专门练习人身腹部的弹力和耐力，以及腹肌的坚实力量。

2．少林铁牛功在少林武术技击实战中起着重要作用。功夫练成后，可以防身护体，与敌拼搏时，任敌人脚踢拳打，我胸部毫无感觉，甚至枪、刀亦难伤我腹。敌如靠近，我用肚腹顶之，即弹出丈许。是防攻兼备的功法。任数人按之，我腹用内气一鼓，众人皆弹仰倒地。肚腹的弹力和持久力惊人无比，众所莫及。少林寺历代武僧多有练习此功者，如唐代的子升、空空，宋代的灵丘、福湖，元代的智安、智聚，明代的了义、圆成、可政、悟产、普照，清代的祖良、静绍、如容、湛化等，都精此气功。

3．对于练习铁牛功法的要点：以慢慢进步，不可贪多图快，突然重击肚腹，以致内部受伤，不但不能练好，反而练坏。

附：练铁牛功药方

桂皮5克，丁香6克，荆芥30克，蔓荆子30克，川芎30克，防风30克，白芷10克，细辛8克，羌活30克，甘草10克，乳香10克，鸡血藤20克，丝瓜络15克，杜仲15克。

以上诸药共研细末，每算药末30克，加盐20克，连须葱白5个，煎水汤洗肚腹捶击之处，洗时要温热，次数不限，多洗效果更好。

功能：坚肌肤、壮筋活络、舒通气血，强骨骼，加速练功的进步。

少林高僧清伦法师曰：

“铁牛功法威力雄，祖师流传千百冬。

历代武僧继前辈，昼夜刻苦不消停。

混身合下千斤力，全力一抖万人惊。”

少林高僧海梁法师曰：

“练功药物祖师传，世世代代有效验。

强筋壮骨活经络，舒通气血肌肤坚。

虽然不是真财宝，万两黄金难抵换。”

三十、旋风掌

歌诀曰：

“旋风掌法是奇功，熬尽光阴数十冬。

掌吸砂石随手转，我也不知有玄功。”

练　法

1．取一缸盛满细沙备用。练功者以马步姿势站立在缸前，掌心鼓足内力，做好练功准备（图198）。


图198


图199

2．马步站好，上身前探，用单掌插入细沙内搅动搓摩。初插费力，慢慢练至力尽为度，每日练早、午、晚三次，或者加子时共计4次。每次搓摩搅动至略感劳累时休息（图199）。

3．马步站桩，经久练习，掌在缸上旋转，细沙便随手微动漂起，仍继续锻练，至细沙随手旋起时则初见成效（图200）。


图200

4．缸内细沙更换为大沙子，马步站桩，单掌用动力，在缸内搓摩大沙子，经年深日久，精意磨练，大沙子在缸内旋起，随手转动（图201）。

5．马步用功，继续以掌如上法操持，及至缸内大沙子毫不费力


图201

的旋起时，再更换为铁沙子，朝夕不间断，每日4次，保持练习，至铁沙子随手转动，在缸内旋起时，则功力大增（图202）。


图202

6、练习者以马步姿势站立在缸前，掌心鼓足内力使缸内铁沙不费力地随手旋起，运用自如时，可换成小钢球，逐日增力，月月沙子加重分量，至每个钢球重达四两时，放在铁盘内继续苦练，直至四两重的钢球随手旋起转动时，此大功告成（图203）。这时仍要按时练习，以维持功力不减。


图203

〔功法略解〕

1．旋风掌又名朱砂掌，还称梅花掌，也可叫红砂掌，为少林正宗七十二艺中内外功夫的软功内壮功法，纯属阴柔之劲路，是专门练习人身掌部的吸柔软玄功夫，是少林寺历代珍秘的掌功练习法。

2．旋风掌在少林武术技击搏斗中起着重要作用。此功练成之后，内劲贯达两掌，敌来击我迎之，敌即内部受伤，

如果向敌人还击时，触敌即伤内部，外部皮色暂时不变，两日后伤处出现手印，现出重伤。如少林明代高僧广会和尚，苦练多年，练成此真功，可抓敌臂必折，捏敌骨必碎。

3．少林旋风红砂掌的练习要点：耐心坚持，循序渐进，不要突飞猛进。经过十五至二十年的功夫，方可见成效。切不可中间停止。坚持学而不倦，会而不厌，才能功法前进无后退。

附：练功洗手秘方

川乌20克，草乌20克，红花10克，桑寄生10克，羌活15克，乳香10克，没药10克，鸡血藤12克，丝瓜络15克，勾藤8克，青盐80克。

以上药物放醋五碗，水五碗煎至七碗半，练功前后温洗两掌，一剂药可连用20天。

少林高僧宗乡长老曰：

“先师掌法盖世奇，威力深厚无人敌。
从在成都惩恶霸，少林名僧展绝技。
永为百姓解困苦，普度众生扶危济。”

三十一、卧虎功

歌诀曰：

“卧虎功法四肢撑，前出后藏伏身形。
形似老鼠钻面缸，身背巨石苦用功。”

练　法

1．两掌按地，两脚趾尖着地，身体伸直伏地，肚腹离地四寸悬空，不许贴地，身体向后缩身后挫（图204）。



图204

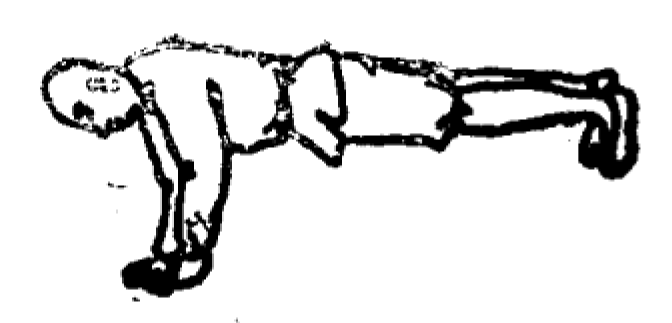


图205

2．四肢撑起，身体重心向前伏身踊起，头稍上抬，塌腰耸肩，仰首挺项，后脚掌变成脚尖点地，重心落在掌和脚尖上（图205）。

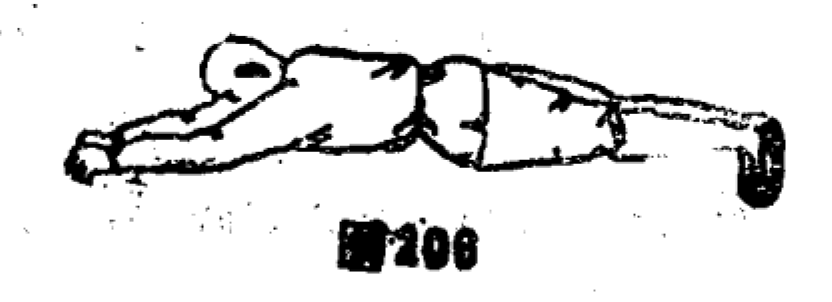


图206

3．接上式不停，经久练习，至四肢不觉费力时，可变掌成拳，两拳面柱地，身向后缩，以脚掌尖和拳面支撑全身重量，身体挺直，肚腹不贴地（图206）。

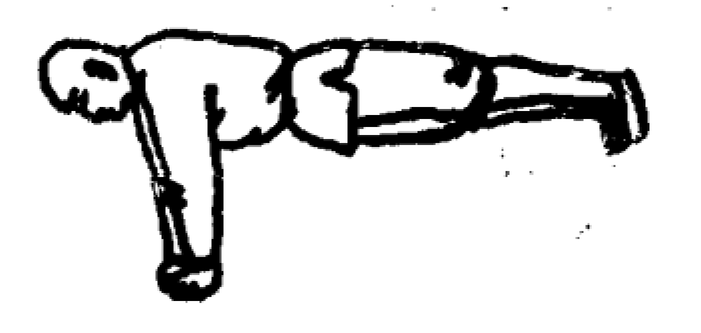


图207

图208

4．接上式继续练习，依上法练习前伏身，拳头和脚尖支撑全身，塌腰耸肩、仰首挺项（图207）。前后移动一次做10下、20下、50下、100下，至200下而不觉疲劳时，再改变为指法支撑。或用单足趾支撑，一足叠放上面练习。

5．接上式继续练习，慢慢由拳变成指支撑身体，做后缩身动作，身向后缩肚腹不许贴地（图208）。此段也可用单足趾支撑练习。

6．接上式继续依上法反复锻练，毫不觉费力，则初见成效（图209）。

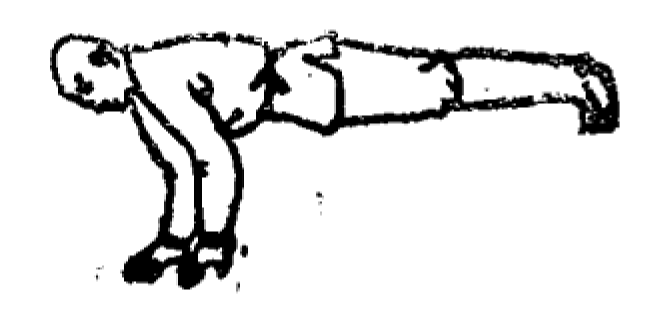


图209



图210

以上可由五指变四指、再三指，又变两指，甚至变一指，逐步进展，无不见效。

7．卧虎式身上背30斤石块，在练习后缩前伏的动作，渐渐练至不觉劳累、则日日增力，月月增石重量、运转自如（图210）。

8．慢慢石块背负身上，重达50斤，仍然练习自由，前伏后缩反复连做200下至300下，每天共练习不少于千下为度（图211）。

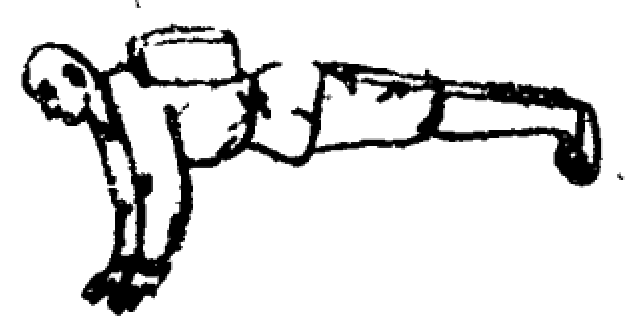


图211



图212

9．渐经数年功夫，直至石块重达80斤，背负身上，仍练至前后伏缩自如，功夫进展很快（图212）。

10．直至身上石块增加重达150斤，仍然可以做伏缩动

作，一次300下，每天保持四次，共做一千下，当不觉乏力时则告成功。此时仍要持久不懈，练习切不可中断，否则不进而退（图213）。

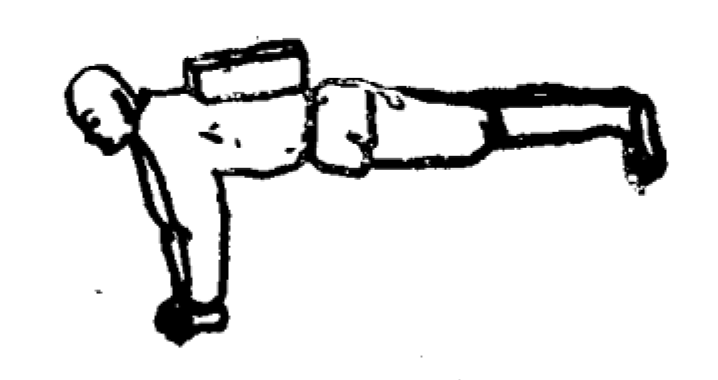


图213

〔功法略解〕

1．少林卧虎功，又名伏卧挺身，又叫睡功，又称猫功，是少林正宗七十二艺中硬功外壮法，属阳刚之劲，兼阴柔之耐力，是练习人身手指和脚趾的主要功法。是少林寺众僧经常演练的四肢功夫。

2．少林卧虎功在武术中有着重要作用，练成后足尖即有数百斤至千斤之力，指尖也有数百斤近千斤之力，如与敌搏斗，触敌一指，敌即内部伤残，点中穴位，则有闭住血脉，停止血液循环的危急，使敌有当即毙命的危险，重伤骨缝筋络，即有伤筋断骨可能，脚尖弹重敌人，有粉身碎骨的威力，力不可挡，手和足趾胜似枪刀，少林寺武僧历代皆有习此艺者，如唐代空空、善护，宋代灵敏、惠深，元代子安、邵元，明代悟雷、洪荣、庆旺、同随、云魁，清代祖梁、清莲、真灵等都精此艺。

3．练习少林卧虎功的要点：以练习人身手指和足指两处之劲力为主、要循序渐进，不可忽冷忽热急于求成，要常久练习，坚持不懈，功夫才可日有所增。

附：练功秘方

川乌30克、草乌30克、南星30克、蛇床子30克、半夏30克、百部30克、花椒30克、狼毒30克、藜芦30克、透骨草30克、地骨皮30克、海牙30克、紫苑30克、地丁30克、硫磺60克、乳香20克、没药20克、勾藤10克、青盐120克。

以上诸药用醋六碗、水六碗，煎至九碗，每日练习后，温汤洗手指、足趾，用半月后换药另煎。

功能：消肿祛毒、舒筋活血、加速功法进展。

少林高僧真灵法师曰：

“卧虎功法寺内传，遗流至今千百年。
练至关节通灵处，一指霹雷万人寒。”

三十二、拔山功

歌诀曰：

“拔山功法气力大，练习三指赛钉耙。
强敌若中我的爪，疼痛哀告跪地下。”

练　法

1．先用茶碗粗细的木桩一根，长五尺，下埋三尺，上露二尺，加砂石砸紧筑实，使木桩稳固，丝毫不能活动。每日用拇、中、食三指抓捏上提。初练时无丝毫移动，逐日渐进增力，经久抓提，木桩则会微动（图214）。至木桩渐渐上升，



图214

到完全拔出时为止。练习时要垂直用力，向上抓捏拔提，不准向两侧摇动。

2．再用同上粗细的木桩，长六尺，下埋四尺，上露二尺，依上法朝夕苦练，慢慢拔之（图215）。至完全拔出时为止，再更换更长些的桩。

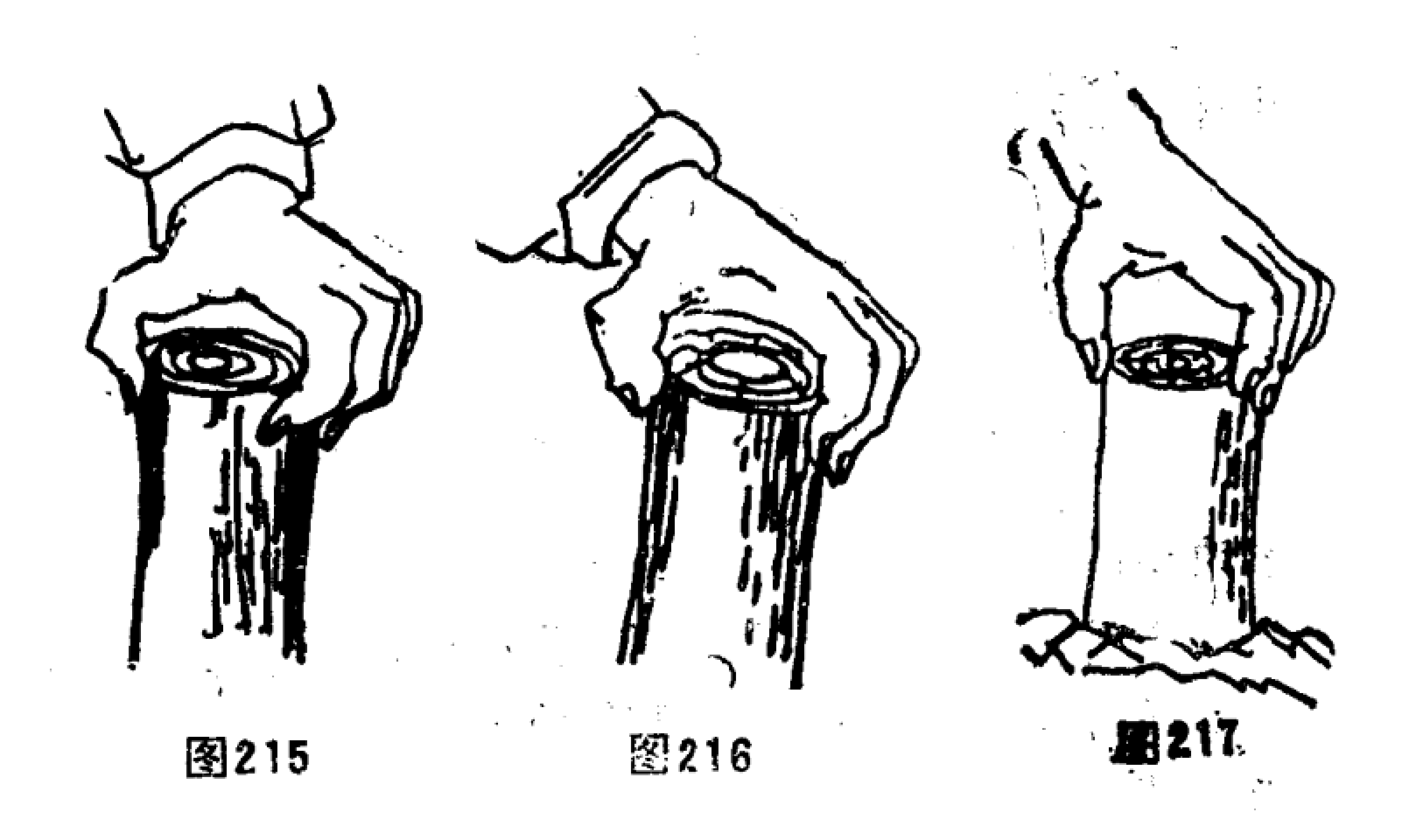


图215　　图216　　图217

3．依上法选择茶碗粗细，七尺长的木桩埋入地下五尺，上露二尺，按以上拔法拔之，天天练习（图216）。至渐渐增力，日月苦修，拔出木桩为止。

4．用七尺长、茶碗粗细的木桩，埋地五尺，上露二尺，继续用拇、中、食三指抓握捏提，练至应手而拔出地面（图217）。

5．用茶碗口粗细的铁桩，埋地九尺，上露二尺，依上法用中、食、拇三指捏抓上提，继续锻练（图218）。

6．经数年纯功，勤苦修练，终久应手而拔出丈余长的



图219

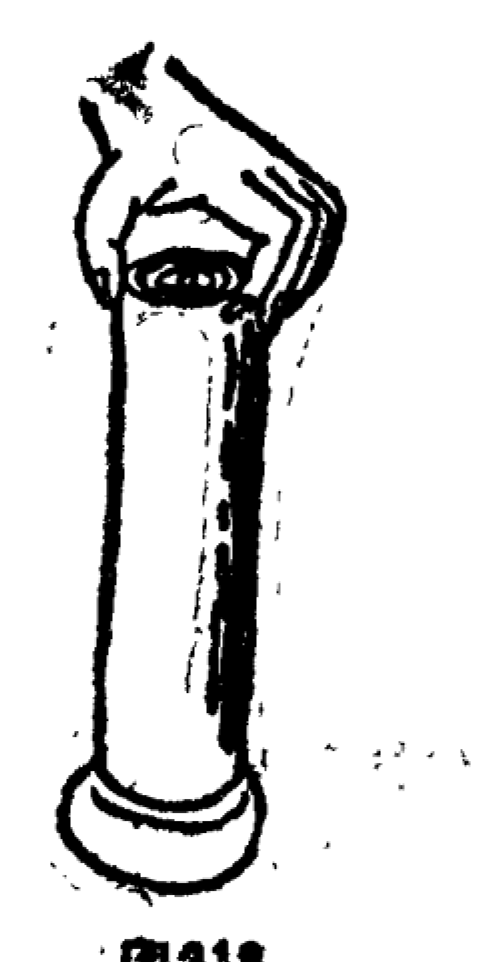


图218

铁桩，即大功告成（图219）。但仍须坚持不懈，不可休息停顿。停则不前而退步。每练习后，则空手抓握，以舒其筋骨。

〔功法略解〕

1．少林拔山功[illegible]林正宗七十二艺中的硬功内壮功法，属阴柔之劲路，是专门练习人身手指的重要功夫，为少林寺武僧练指不可缺少的功法。

2．拔山之功在少林武术技击中起着重要的作用。功夫练成之后，如与敌搏斗，三指捏住敌人则敌难逃脱；触敌则伤筋动骨；捏敌穴位脉门则可闭其血脉。无论为人或为物，只须一举手之间定胜负，少林寺历代皆有精此技者：如明觉训、本来，可改、道时，清代有祖钦、清性、静乐、真宝、海宽、湛举、寂袍、寂敬等。

3．练少林拔山功夫的要点：练习此功完全以手腕之虚

力，练提掣之功。功成后阳刚之劲足，如再练习其阴柔之劲，则技艺可登峰造极。须渐进而莫要猛进，“冰冻三尺，非一日之寒”。

附：练功洗手秘方

地骨皮30克、透骨草30克、红花10克、鸡血藤15克、乳香15克、甘草10克、五加皮15克、羌活15克、青盐60克。

以上众药用水煎之。练功后洗手指和手腕、全掌等部。煎洗半月后，可以另换煎药。

功能：可消肿去毒，舒筋活血，加速练功。

少林高僧静乐法师曰：

“提掣拔山功法强，指腕阴柔坚如刚。
凭空抓之威力大，触及对手筋骨伤。
少林古寺传绝艺，实战应敌心不慌。”

三十三、金龙手（合盘掌）

歌诀曰：

“金龙手法搓切功，合盘抓握筷把拧。
苦旋搓摩数十载，铁筷细长一倍增。
对搓筷长艺惊人，两掌搓力妙无穷。”

练法

1. 初练习时取竹筷三十支，用丝弦扎系成捆，不准移动。然后两手虎口相对抓握竹筷，用力向相反方向拧转（图220）。

图220

2. 两手拧过以后，再互相对搓，每天练数次，每次拧转搓练数十度、数百度，不可间断（图221）。

3. 两手再握30支一把用丝弦扎紧的铁筷，向相反方向拧

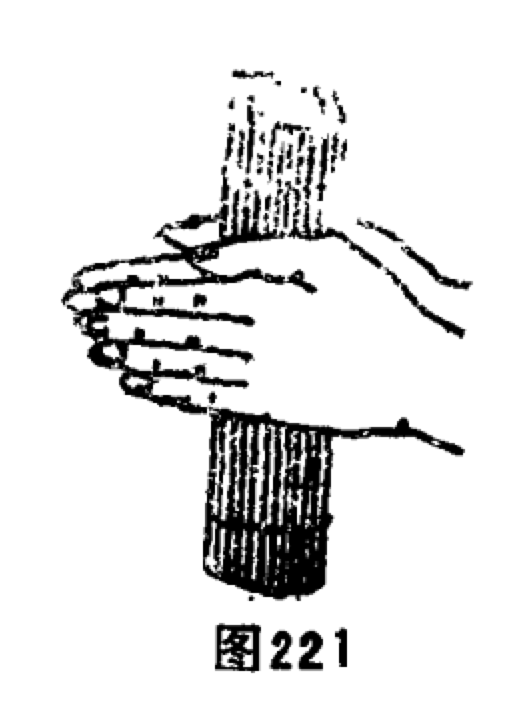


图221

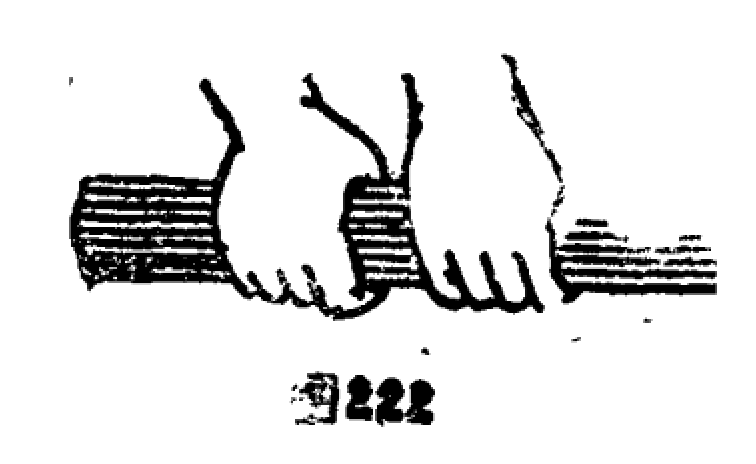


图222

旋转动，依上法继续练习（图222）。

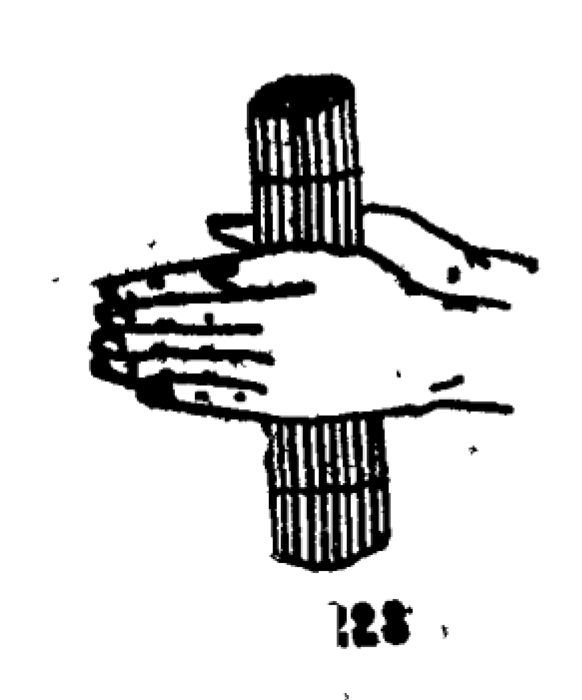


图223

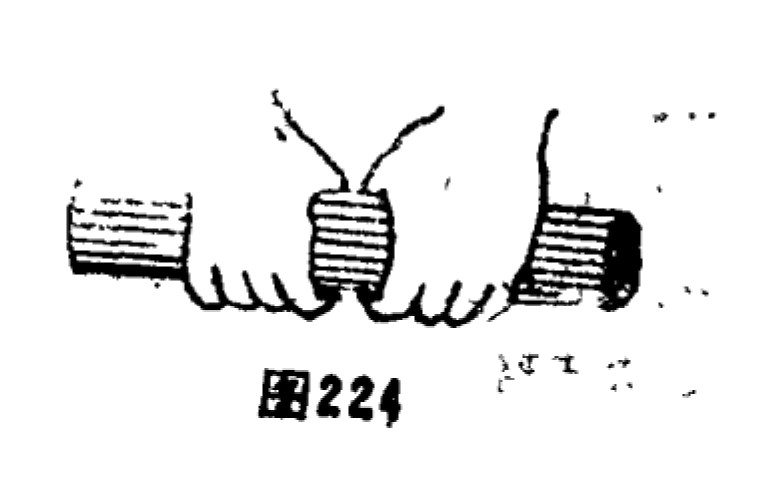


图224

4．两手相对用力搓切铁筷（图223）。用内劲搓切，经久磨练。

5．左右两手抓握铁筷，对拧旋转，微使筷弯曲（图224）。

6．两掌用足劲力，对搓铁筷，渐渐铁筷被年深日久的练习，搓细并长出三分之一（图225）。

7．左右手抓握拧转，或双掌用力对搓，经数年后，铁筷变更细，而长出三分之二（图226）。仍要锐意进修。不可间断。

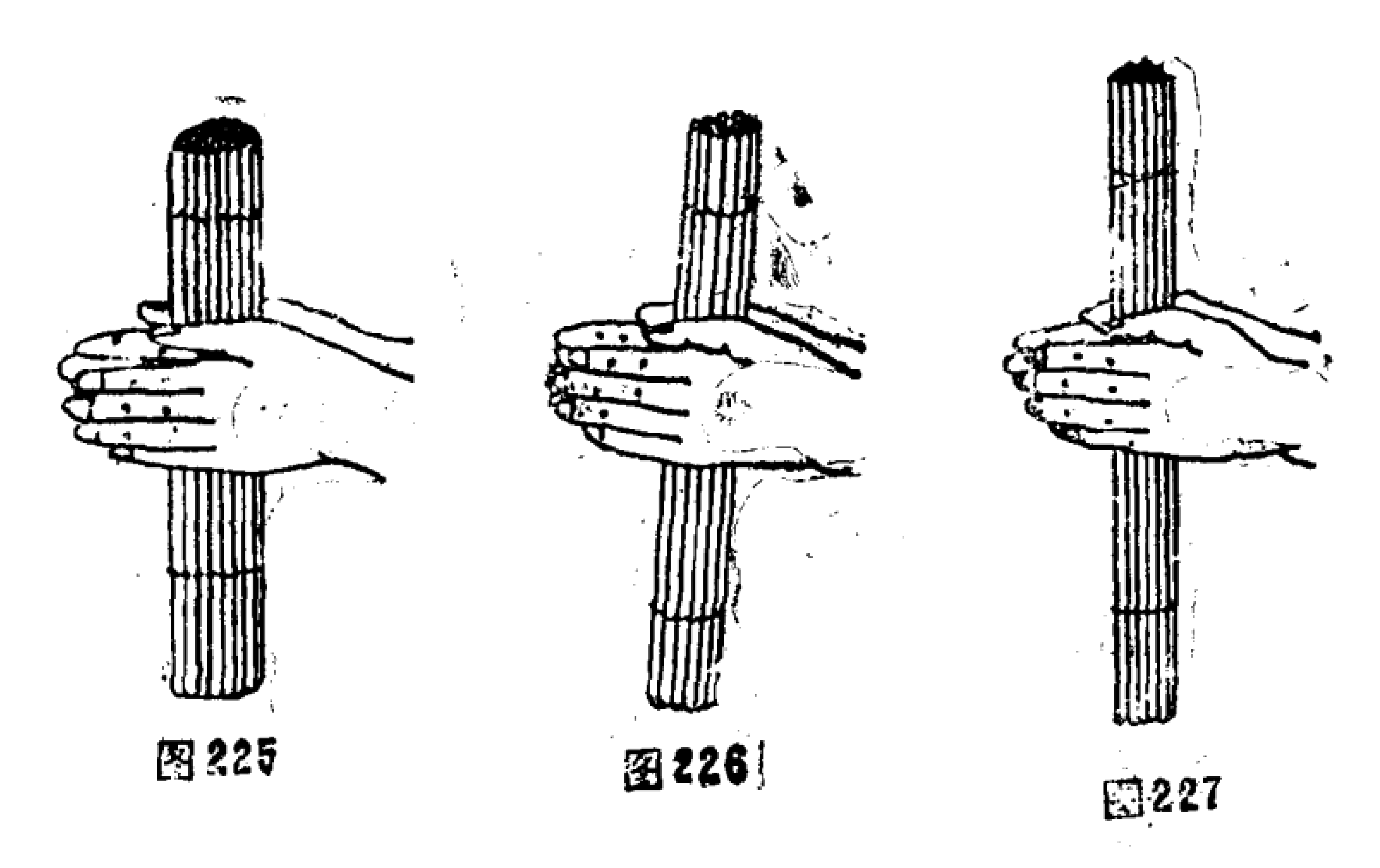


图225　图226　图227

8．左右两手抓拧搓切，逐渐慢慢使铁筷变细，而长度增加一倍（图227）。此大功告成，必须经过几十个春秋，方可练成此绝妙功夫，直练至铁筷弯曲自如，方为老到。

〔功法略解〕

1．少林金龙手，又名金龙掌，也叫合盘掌，是少林正宗七十二艺中硬功外壮之功，属阳刚之劲路。是专练人身两掌部的重要功夫，为少林寺内经常练习的一种功夫。

2．少林金龙手法在少林武术技击实战中起着一定的防守看家作用。如与敌搏斗，搓敌则受伤，令其失去战斗能力。抓拧敌人之手，则筋断骨碎，按敌人之眉尖，则骨头粉碎，威力惊人。少林寺历代皆有精此艺之武僧：如隋代志刚，唐代宝轮，宋代福湖、洪惠，元代惠矩、惠钟、智元，明代了真、圆空、悟性、同梁，清代真珠、湛德、寂亭等人。

3．练习少林金龙手的要点：要循序渐进，不要性急，

至少要十五个年头方可成功。寺内的和尚一练几十年才练成此功，决非轻而易举可以成功的。此功完成后，无论何物，举手一搓，立时粉碎。纵铁石之坚，也难以相抗。

附：洗手秘方

川乌6克、草乌6克、乳香6克、没药6克、灵仙6克、木瓜6克、红花6克、当归6克、虎骨6克、秦艽6克、神曲6克、赤芍6克、牛膝6克、申姜6克、延胡索6克、紫石英6克、地荔子30克、落得打30克、丝瓜络20克。

以上诸药用醋六碗、水六碗，煎成九碗。每日练功后，先摩擦后洗，用三次后再添少量醋和水，再煎再洗手。如此一剂药物，可以连用半月至二十天。

功能：消毒退肿、舒筋活血、强壮骨骼，加速功法的进展。

少林高僧可政法师曰：

"金龙合盘掌法玄，苦修拧搓数十年。
练成两掌威力大，云游八方会名贤。
惩制恶霸和歹徒，普救众生济良善。"

三十四、推山功（推山掌）

歌诀曰：

"推山神功威力显，古寺流传千百年。
唐代空空传此艺，福湖禅师继先贤。
洪洲法师练功苦，圆胜清真紧相连。
历代高僧精此技，驱贼防盗护寺院。"

练　法

1．用土坯或砖石垒成一个长形平台，长一丈五尺，宽三尺，高二尺七寸，再用石灰抹平弄光滑，再铺上一层铁板，或者厚铁皮。初练时用80斤的方块青石，放在台上一端，练功者面对石块站立，或者作弓步势。上体距离石块一尺半左右，然后双掌置于石面上平推，也可以单掌推，左右手交替轮换推。推石时要以臂、腕、掌三部之力，不要上身前倾，以身体重量压石。不必急于求成，初时能略推动为佳，即使不能使石移动，尽可作意推之，日久月深自见成效（图228）。

2．继续锻炼，至能双掌推动120斤重的两块青石，能溜出数丈，则功夫进一步（图229）。

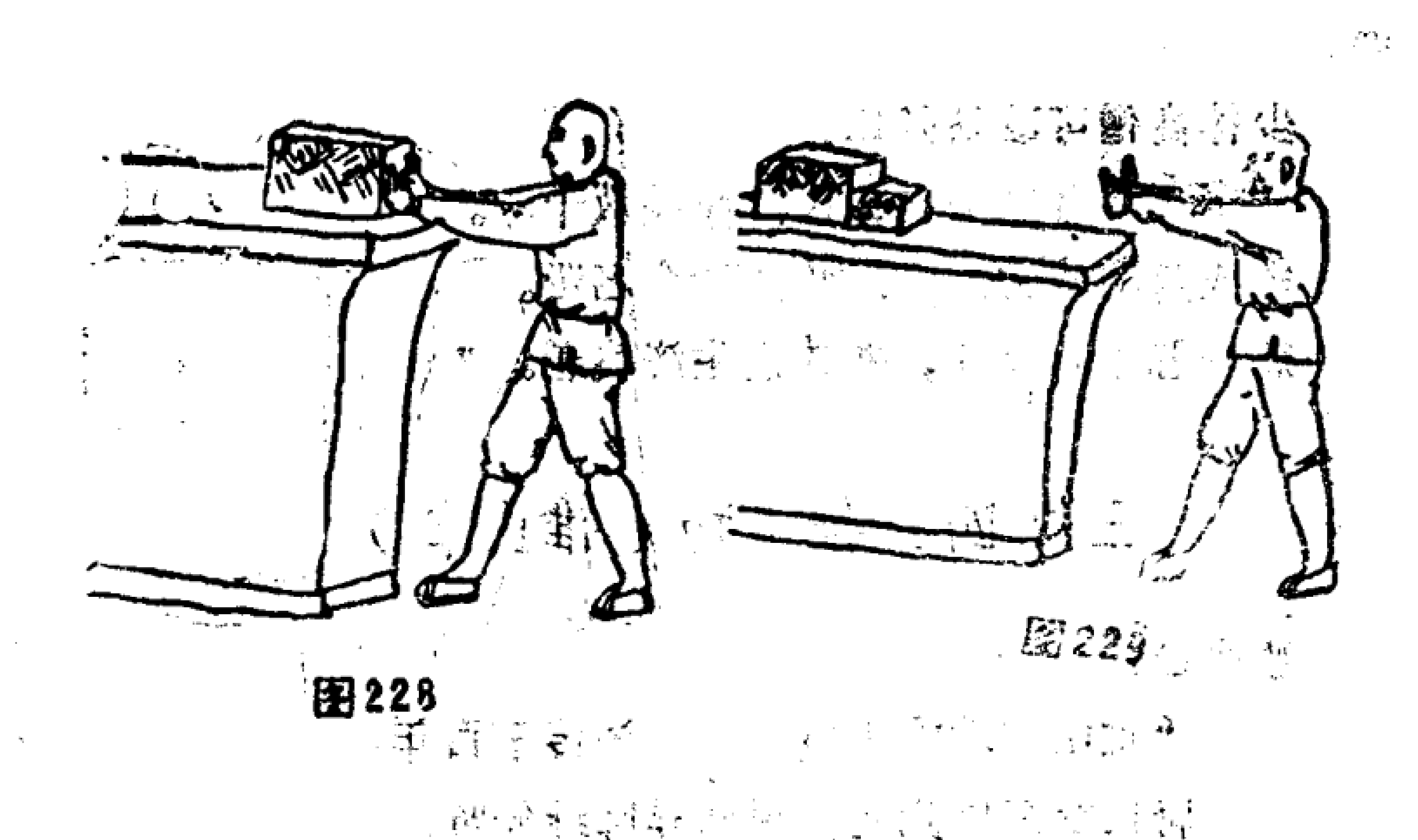


图228

图229

3．继续练习，至推石溜出丈外时，可再加青石块，共三块青石，重达160斤，双掌推至微动（图230）。用力要渐

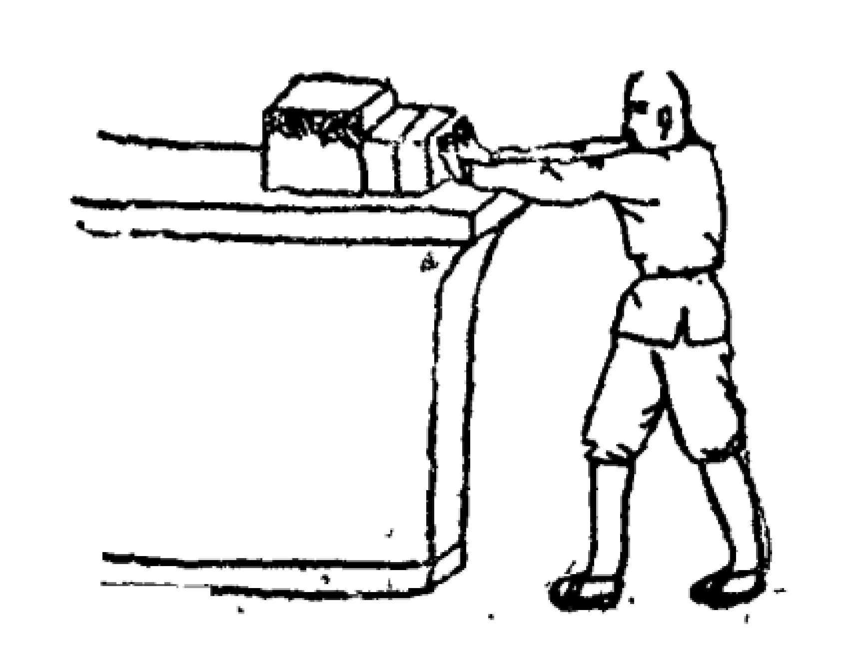


图230

进、徐缓，不可操之过急。

4．继续练习，至双掌可推出三大块青石，重达200斤，溜出数尺（图231）。更要不停地练习，不可中间停止。

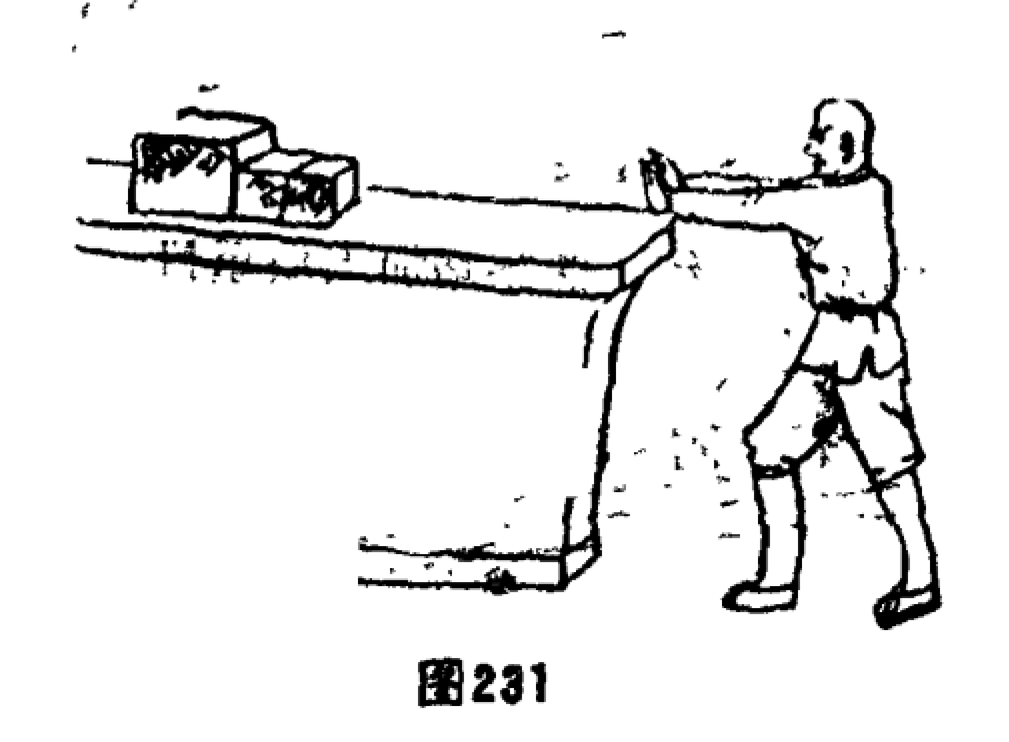


图231

5．双掌推出平台上面的五块青石，重量达240斤，溜出数尺（图232）。此时继续苦练推力，可再加一块青石。

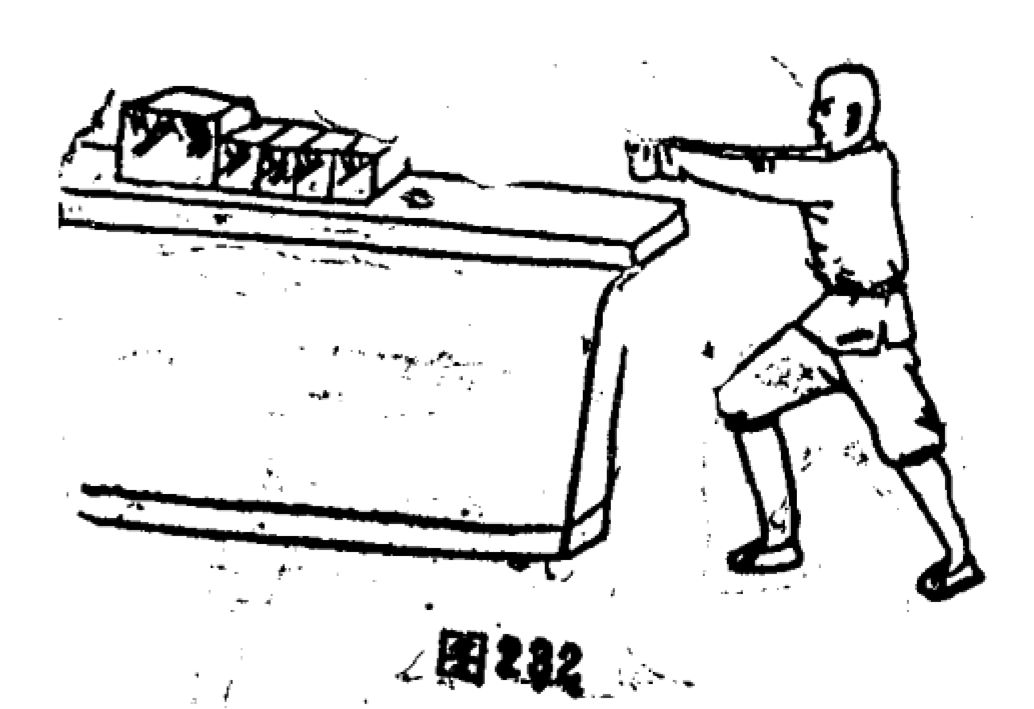


图232

6．至双掌能练习推动六块青石，重达280斤，溜出数尺

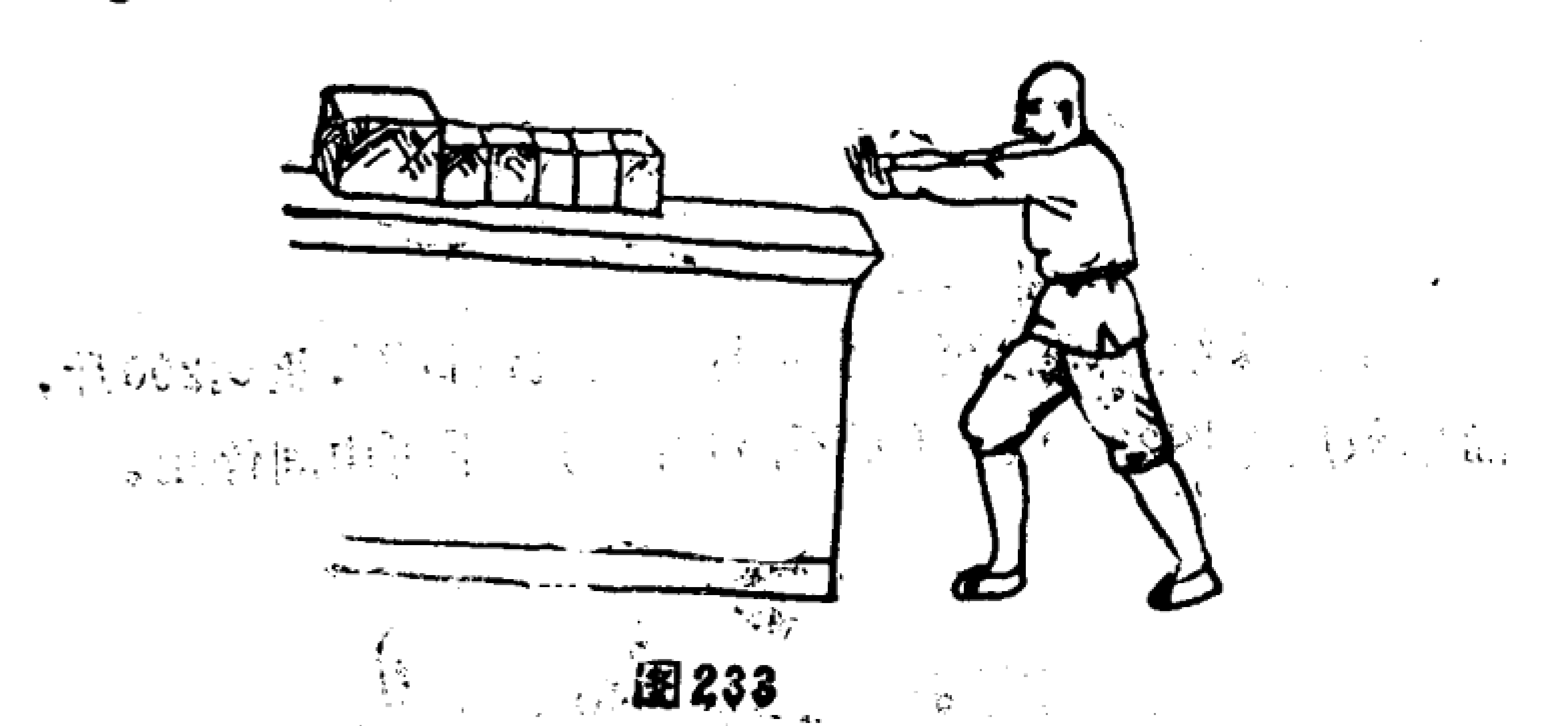


图233

（图233）。仍锐意修练，继续增加石块重量。

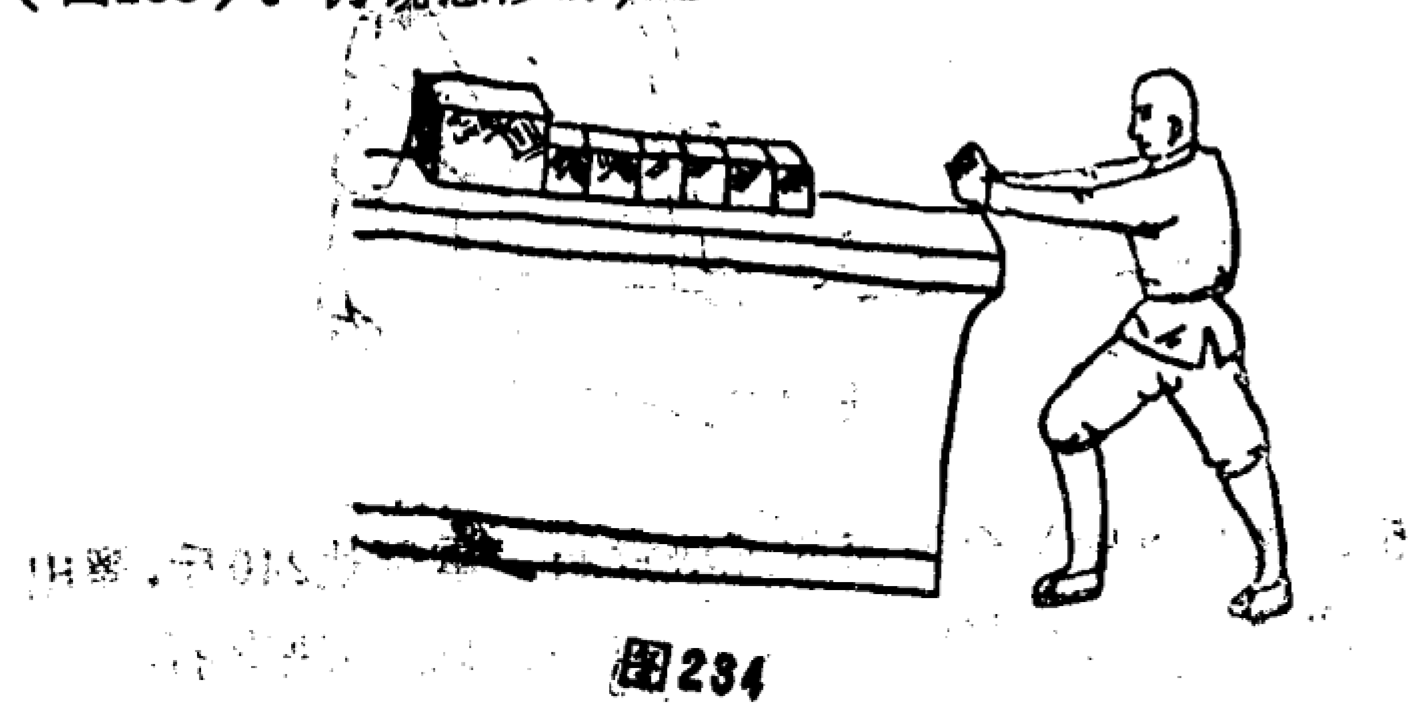


图234

7. 练至双掌推出七块青石，重达320斤，溜出数尺以外（图234）。还要加功练习，气力日增，至石块加至第八块时为度。

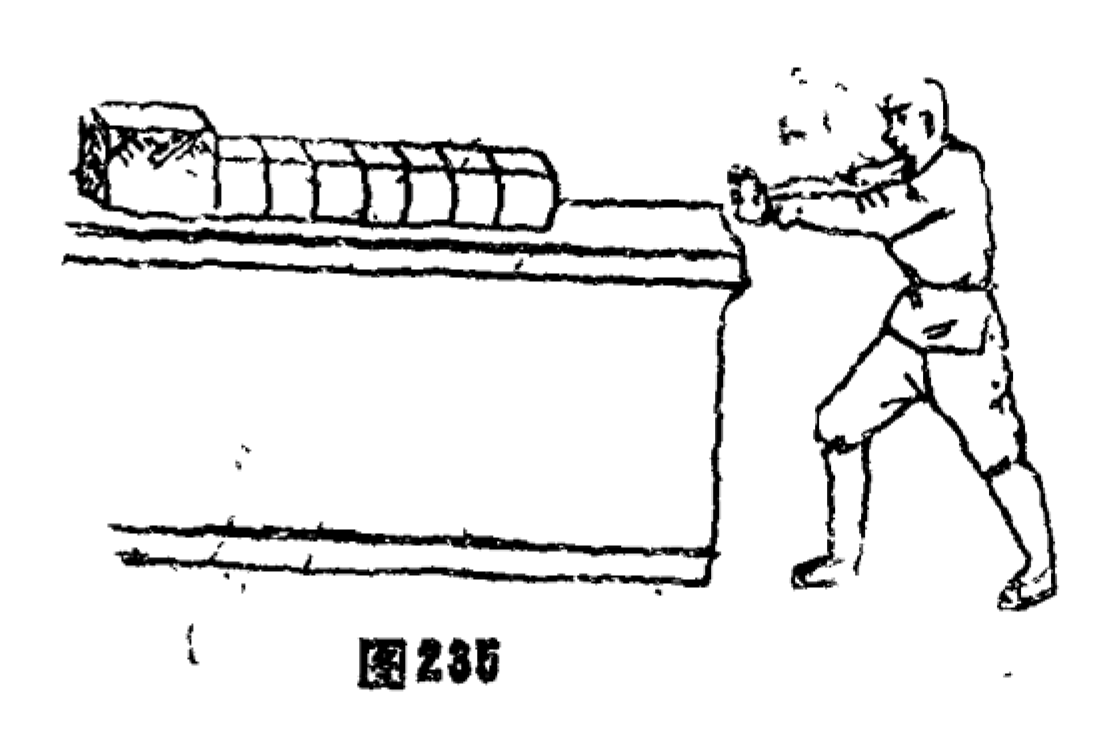


图235

8. 双掌练至可推动八块青石，重达360斤，溜出数尺以外时为度（图235）。应奋力练至八块石溜出丈外，则第一步功夫告成，此时两臂之力量，已极可观。但属死功夫，与人搏斗，未必能结合实战应用。还须进一步练习猝劲，宜专注于掌面的后部与手腕两处，练法与上法大致相同。

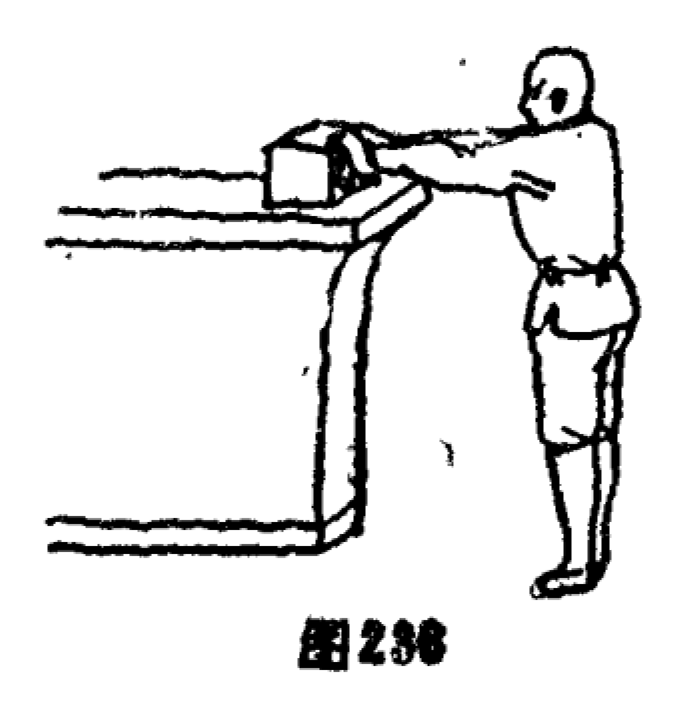


图236

9. 把台上之青石搬去七块，留下第一块青石，以掌指

按在上面，掌根抵石，步法同上（图236）。然后运使全臂之力，注于小臂和手腕之间。发劲时手指紧按石面，将两掌根离石三寸，运气发力，向上一提，80斤青石块则应手跃出。

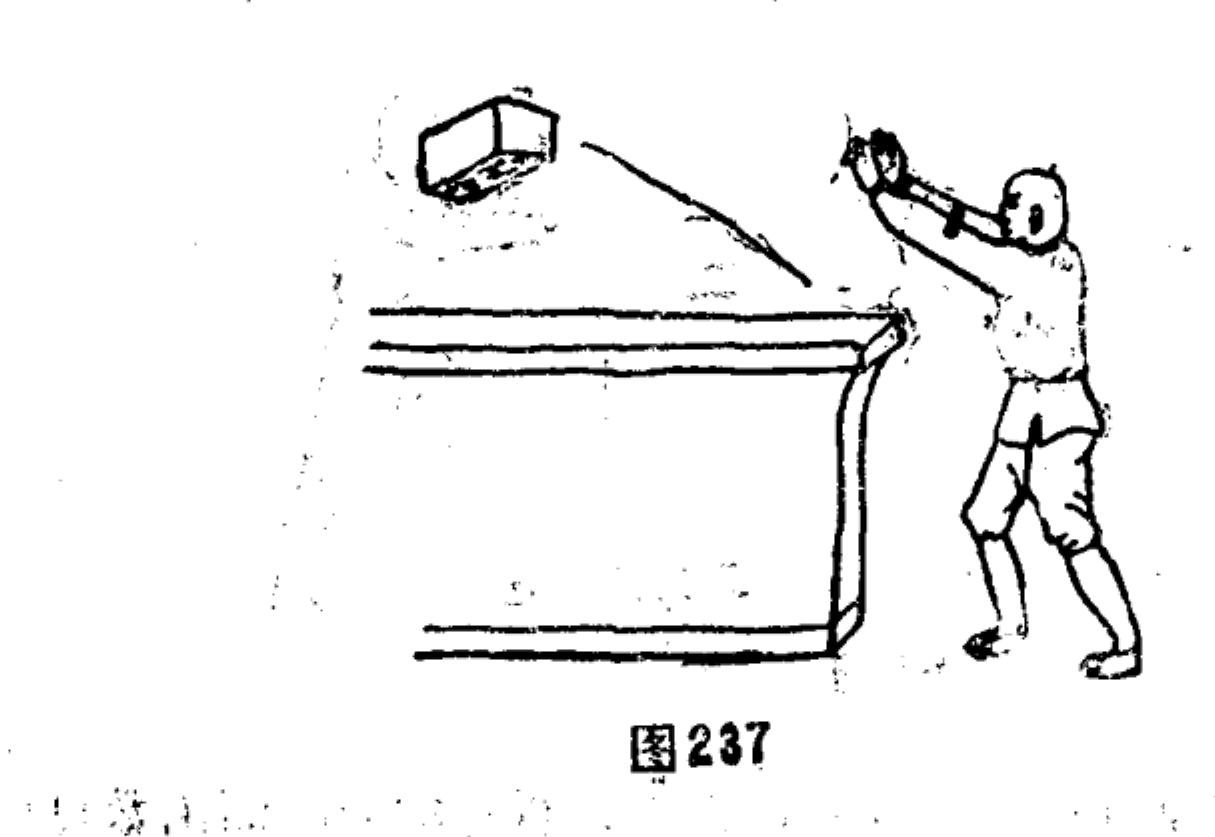


图237

10. 双掌向上猛力后提，80斤青石块跃出数尺开外（图237）。再进一步依次序慢慢练习。

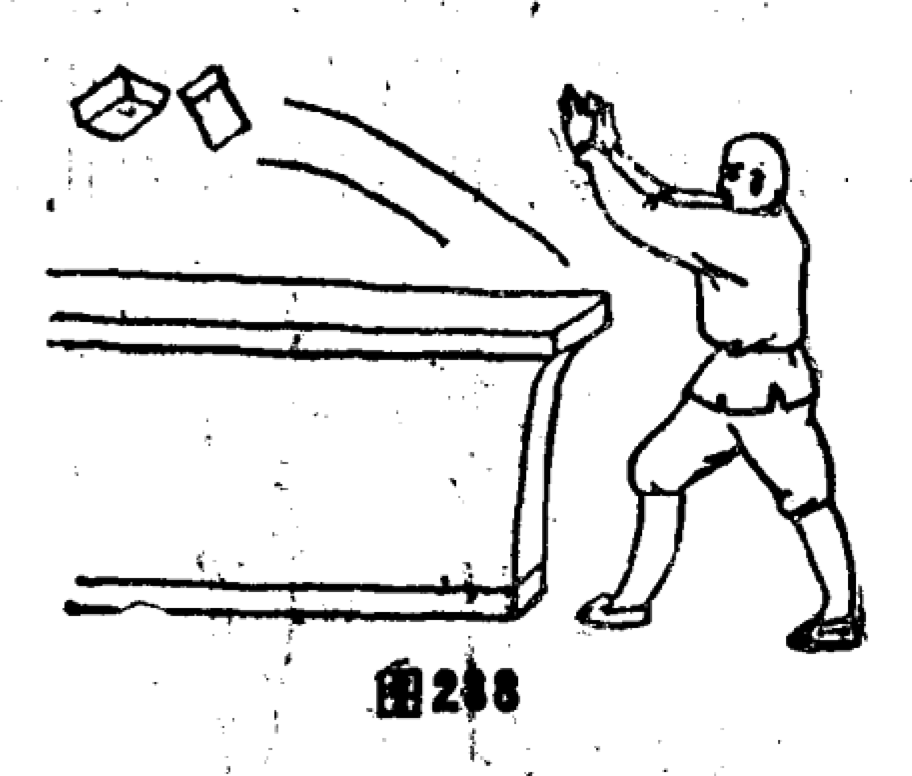


图238

11. 双手发劲上提，练习经久，弹出青石两块（120斤）数尺远（图238），再增加石块重量，继续练习。

12. 双掌用劲发力，渐渐练习，能弹出青 石三块， 重

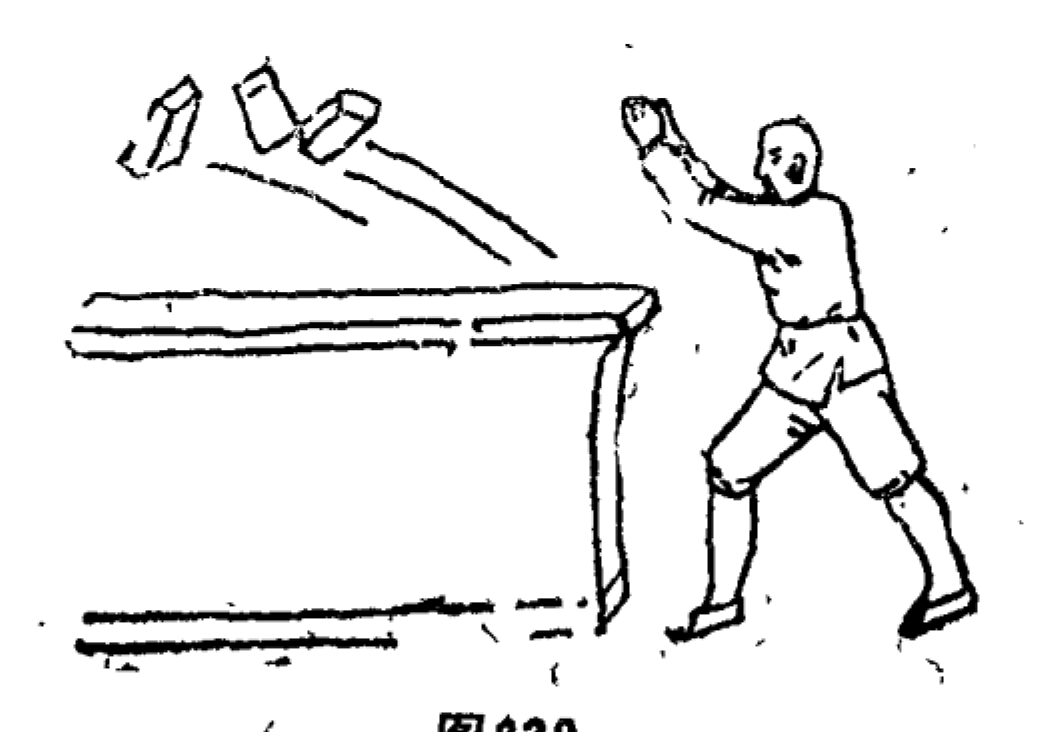


图239

160斤，跃起数尺至丈远（图239）。仍然加功练习。

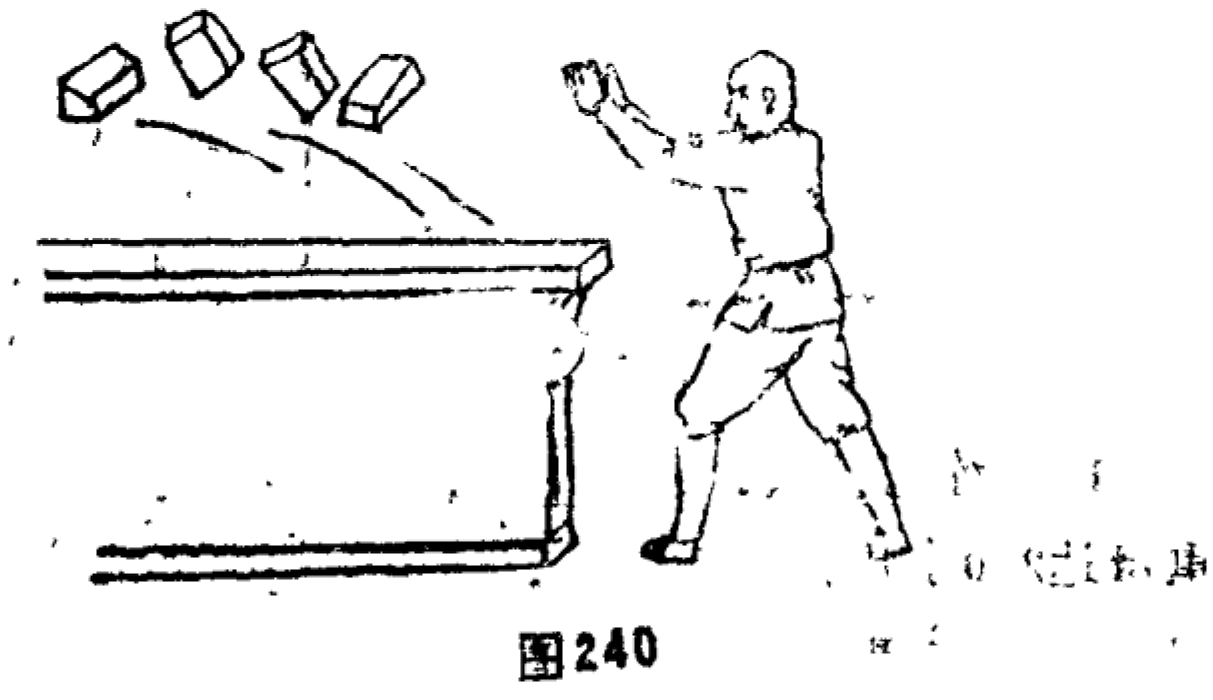


图240

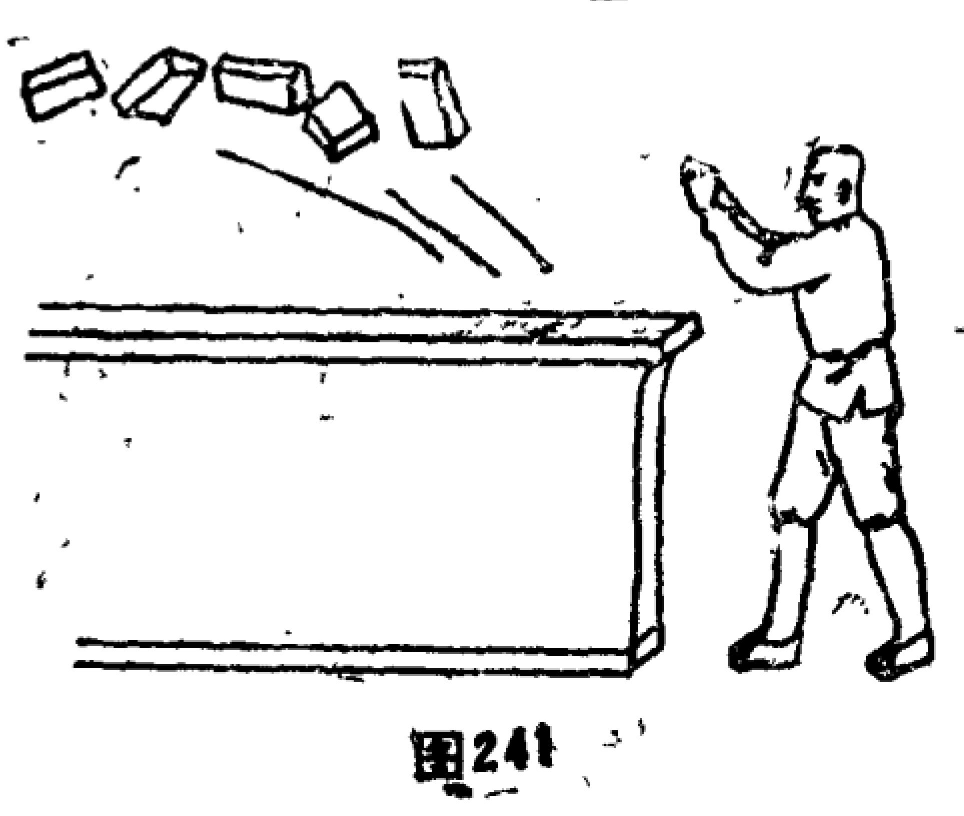


图241

13。练习双掌发力用劲，能弹起青石块四块， 重达200斤，跃起数尺至丈远开外（图240）。仍按次序奋勇练习，日增气力，加重石块。

14。直练至双手上提，用劲发力，弹出青石五块，重达240斤，跃至数尺，飞出丈远开外（图241），仍继续锻练，积极用功进步。

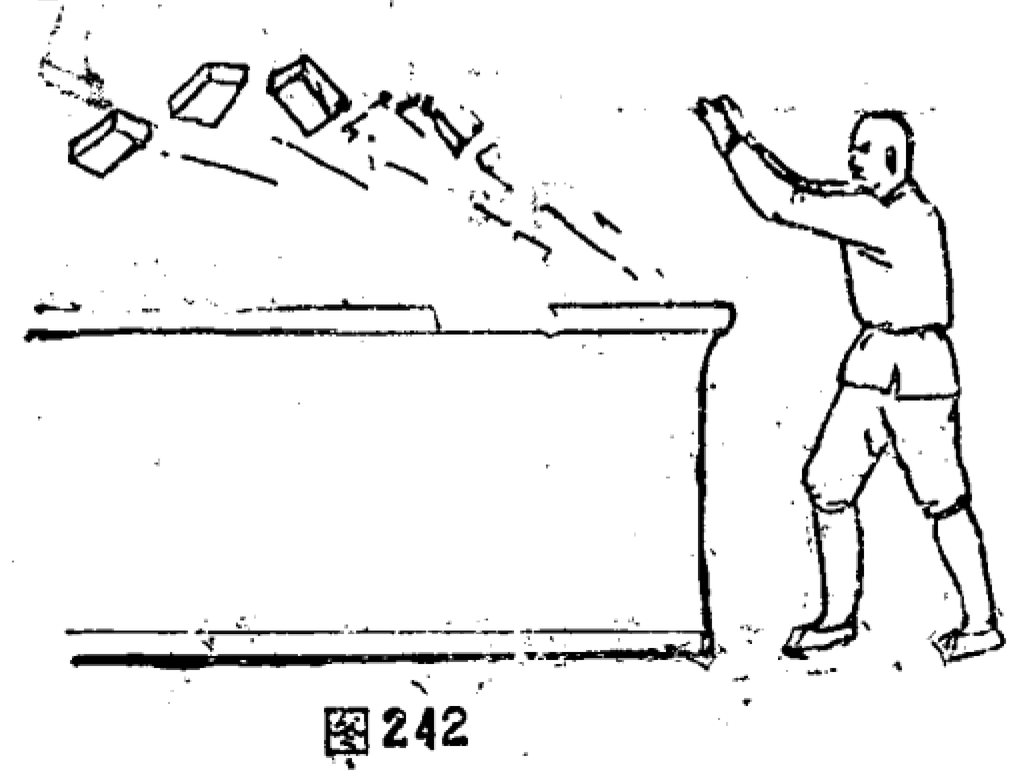


图242

15。练习已久，双手上提，用劲发力，弹出六块青石，重量达280余斤，跃起数尺，飞出丈远以外（图242）。功力进展，天天增长。

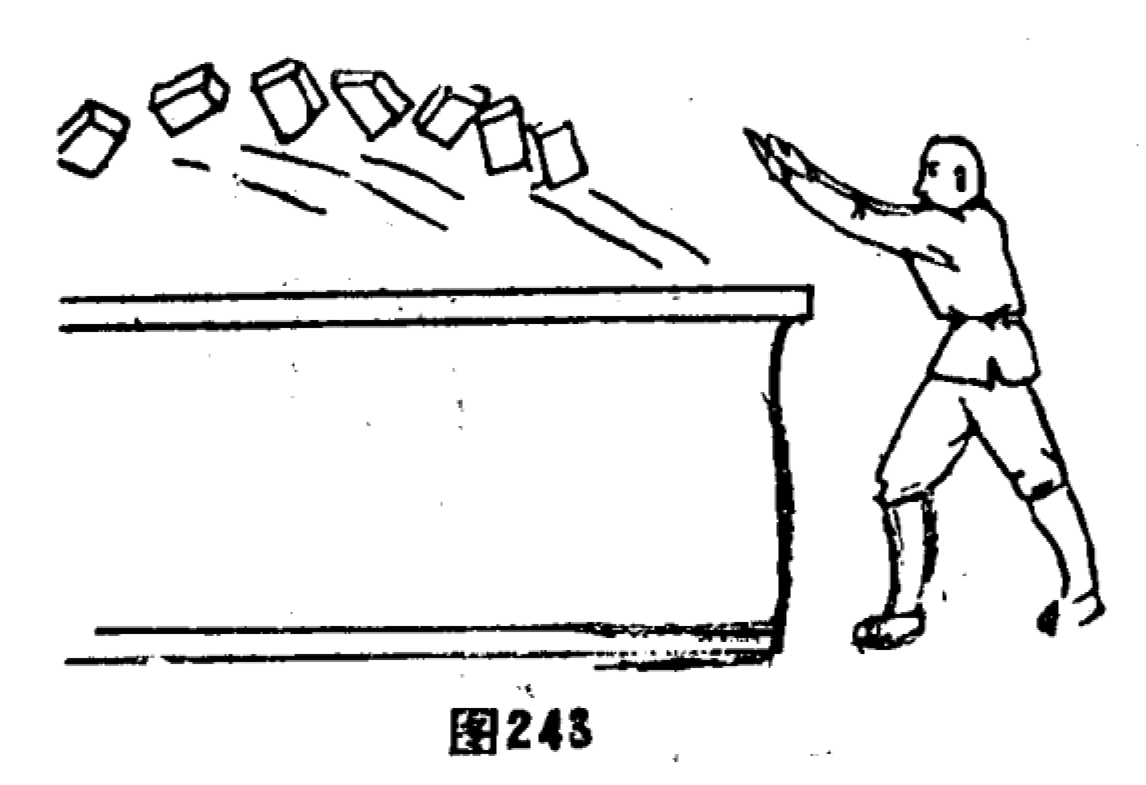


图243

16。经年深日久，岁月磨练，双掌用劲发力上提，可以弹出七块青石，重达320斤，跃起数尺，飞出丈远开外（图243）。但仍要努力拼搏。

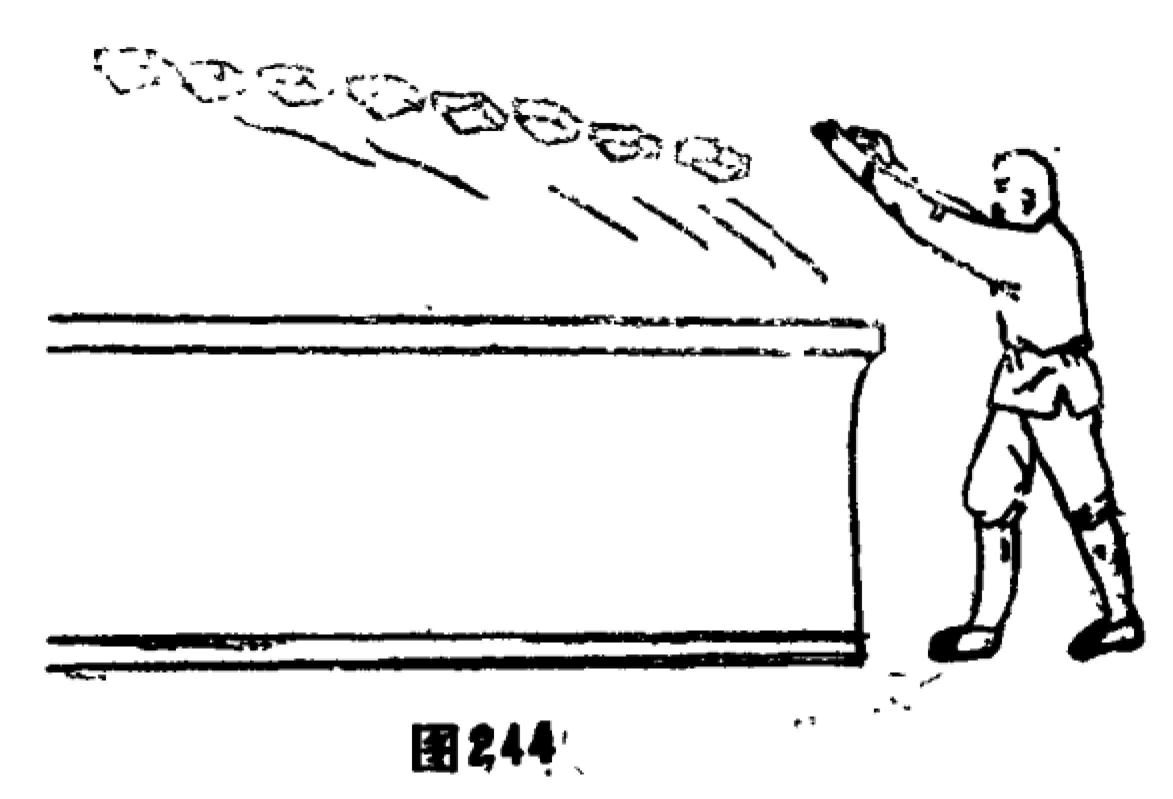


图244

17。经过十数年功夫，日夜磨练，终久推出八块青石，重达360斤，跃起数尺，飞出一丈开外（图244）。至此功夫惊人，要十五个春秋，方可练成。必须有坚定的信心，才可成功。

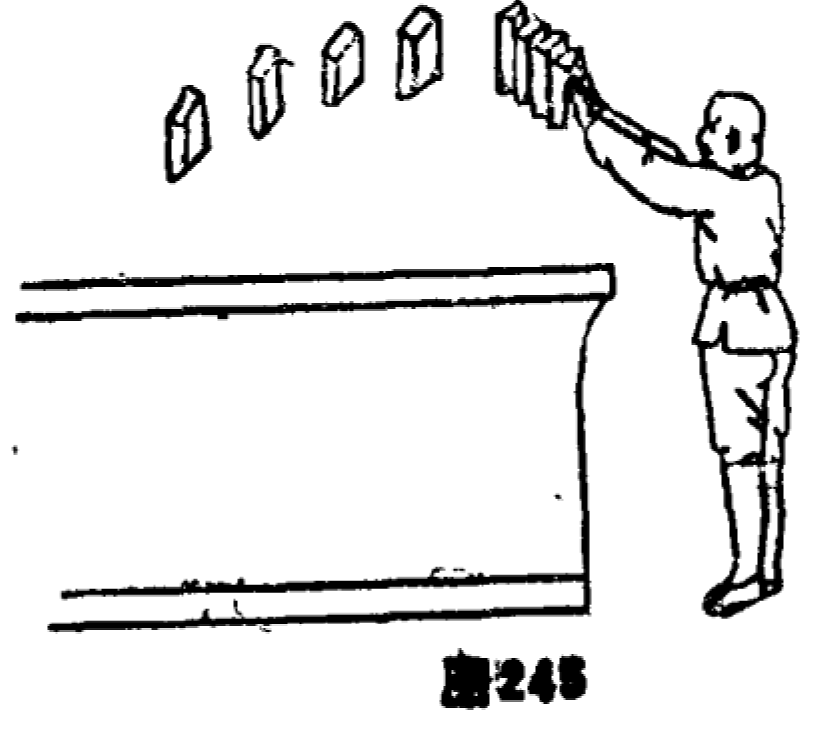


图245

18。双掌向上提向后猛拉，用劲力凭空吸回数尺距离的

石块（图245）。这功夫最难练习，须三十年苦功，方可见成效。在此只作一提，不作详细解释，以待少林正宗神功一书上再作细论。

〔功法略解〕

1．少林推山功夫是少林正宗七十二艺中的硬功外壮法，属阳刚之劲路，主要练人身两掌发劲之功法，并兼练两掌之猝劲，也是少林寺僧经常习练的功夫。

2．推山功夫在少林武术技击上起一定的作用。如与人搏击时，掌到处敌即掷出丈外。敌来势我用掌招之即伤，其威力巨不可挡。更可借人之力而制敌，如不慎重则会误伤好人。因此要守武德，遵戒约方可无误。

3．练习推山功夫的基本要点：

要慢进而勿猛进；要坚持耐久，不要忽冷忽热。此功是专练掌心的发劲之功法，兼练两腕部的猝劲，其功效略与刚柔劲法相似。练成功之后，无论力大力小之人，只须一着手，无不应手跃出丈外。

附：练功内壮药方

当归120克（酒洗）、川牛膝120克（酒洗）、鱼胶120克、虎骨120克（醋炙）、枸杞子120克、川断120克、补骨脂120克（盐水炒）、菟丝子120克、炒蒺藜30克、蟹黄240克（炒）、力参10克。

以上诸药共研细末，炼蜜为丸，每次服9克，练功前用黄酒送服。

功能：强筋壮骨，增加内壮补力气，加速功夫的进步。

附：洗手秘方

红花3克、枳壳5克、牛膝6克、五加皮5克、杜仲5

克、青皮5克、乳香5克。

以上诸药加水煎洗手，每日功后温洗两掌和掌腕部。十日后另换新药，再煎再洗。

功效：有舒筋活血、壮筋强骨、增加功力之效。

少林高僧如净师太曰：

“推山功法奇妙玄，内里玄机难说全。
功夫练到灵敏处，法到终期理自然。
若想解透功夫深，少林神功自详参。”

三十五、踢木桩（踢桩功）

歌诀曰：

“踢桩本是腿脚功，反正左右踢弹蹬。
练成两腿硬如铁，对敌应战力无穷。”

练　法

1．用木桩埋栽于地下二尺，上露四尺至五尺，粗似碗口，靠桩近处的地上用砖石砸结实，把桩稳固无动摇之状。练功者用脚外侧，向桩踹踢，左右脚可以交替互换踹踢（图246）。

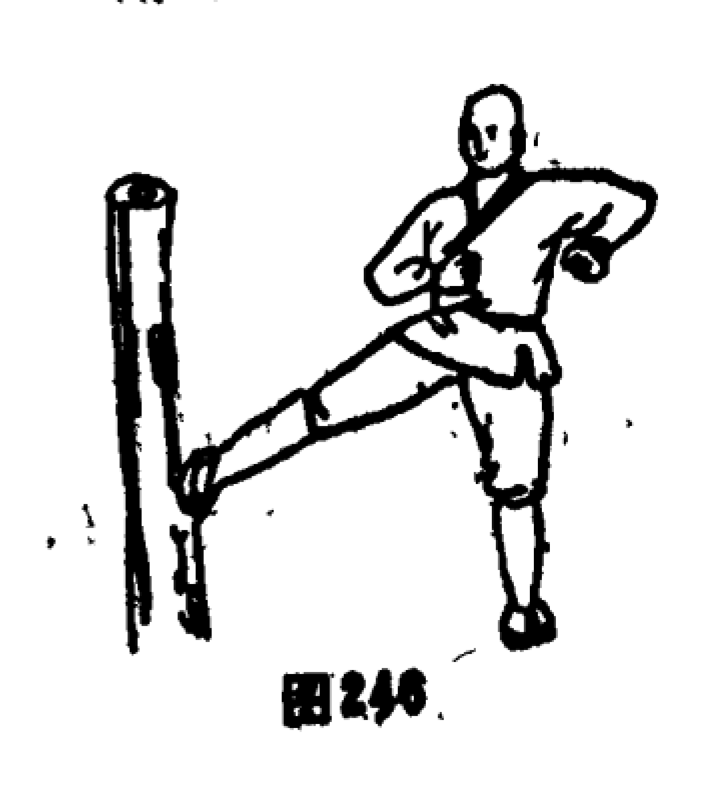


图246

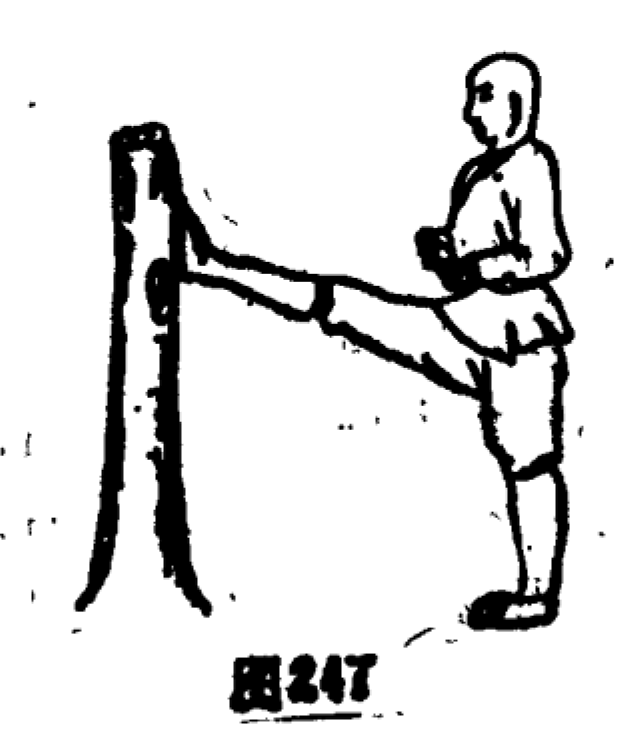
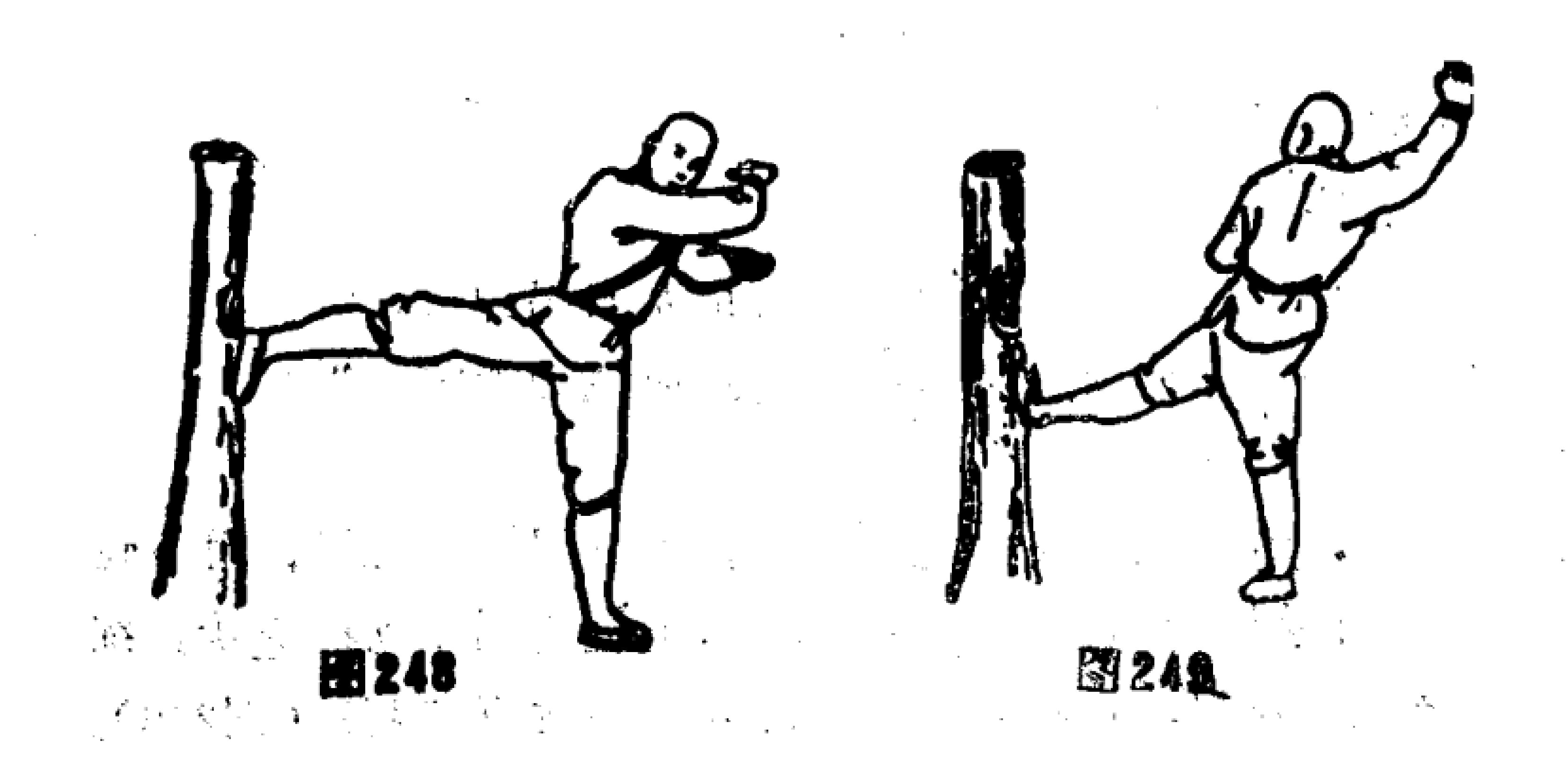


图247

2．练功者可以用脚正面向木桩蹬踢，左右脚可交替互换蹬踢。初练时脚和踝部小腿有些疼痛和疲劳，以后渐渐持恒修练，日增气力，逐渐不觉劳累和疼痛（图247）。

3．练功者可以用脚后跟蹬踢，向木桩蹬击，仍然左右脚互相交替轮换蹬踢，每天早、午、晚分三次练习，或者加子时共分四次踢桩，每次踢击30腿、50腿，100腿，渐渐加至一次200腿，300腿，至500腿，每天可踢击1000腿至2000腿。不觉劳累（图248）。


图248　　图249

4．用脚里面踹踢木桩，左右脚交替轮换踢去，朝夕不停，日夜奋斗（图249）。

5．用脚正面向木桩弹踢，两脚互相交替轮换弹踢，心意中想象木桩为敌人下部各要害部位（图250）。半年以后两腿初见有力，一年半以后，下部功夫已非平常之人所及，并且因踢击时气随力注之故，使下部功力稳固，用足气力站定，三四人推之也不能移动。

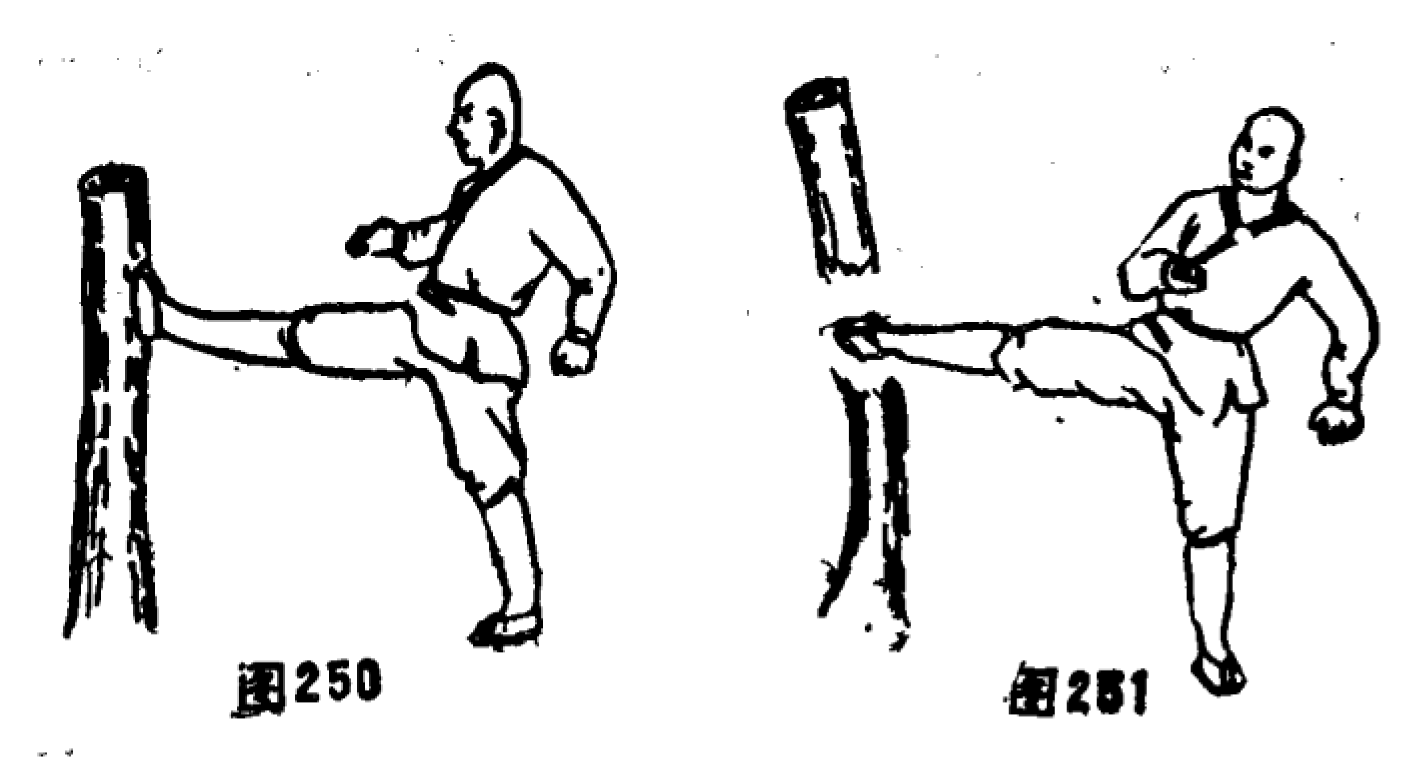


图250　　图251

6．用脚横踹木桩，把木桩踹断（图251）。因年深日久，天天踹，月月蹬踢，终将木桩踹断，腿脚之力已无比矣。如踢击敌人，则应声跌仆，第一步功夫已成就。再练习踢去志石。志石上窄下宽，长方形，是习武场用于举踢平端的器械，轻者重80斤，至100斤，160斤，200斤，240斤，280斤，300斤，340斤，最多重至1000斤。初踢时足趾触之，感觉有疼楚，习练时间一长，自然不觉疼痛。至一腿踢去，左右应声前移，随进随踢去，两腿交替互换，轮流向前踢击，至能一脚踢开200斤志石跃出数尺，功力则了得矣， 全功告成。但也不准中断，要继续奋踢更重的志石，要能踢动千斤志石则功力上乘也。

〔功法略解〕

1．踢木桩，又叫踢桩功，又称拍木桩，是少林正宗七十二艺中硬功外壮之功法，纯属阳刚之径路，是专供练习人身腿脚的重要功夫，是少林寺内经常研练的一种功法。

2．少林踢木桩功法在少林武术技击中起着重要的进攻作用，如功夫练成后，与敌搏斗，用腿踢敌人，敌即当场受

伤，筋断骨折，当时被踢出丈外，跌倒地上而受重伤，敌如来踢我时，用腿迎之，敌则掷出远方，威力无比，少林寺武僧历代皆有练此功夫者，如唐代圆静，宋代惠心，灵邱，元代大智，明代本整，玄慈，清代祖良，静乐，真珠，海宽，湛可，淳密，贞绪等，俱精研此技，清末民初名震中州的少林高僧、武术大师贞绪大和尚，一足踢起二百五十多斤重的铁钟鼻子，丈余以外，功力惊人，一般之人连搬都搬不动，何况用足踢！这是几十年如一日昼夜操勤，非一日之功。

3．少林踢木桩功夫的练习重点，少林拳谱有言：此功要学而不倦，会而不厌，勤习苦练，方可成功，要徐徐渐进，不可性急猛进。否则损害个人身心健康，不进而退矣。

附：练功洗腿秘方

川乌30克，草乌30克，南星30克，蛇床子30克，半夏30克，百部30克，花椒30克，狼毒30克，黎芦30克，透骨草30克，地骨皮30克，五加皮30克，紫菀30克，地丁30克，龙骨30克，海牙30克，硫磺60克，乳香15克，没药20克，海风藤15克，青盐130克。

以上药物，用醋六碗，水六碗，煎至九碗，每天练功后，温汤洗腿脚，用七日以后，再添醋水另煎再烫洗。一剂药可用二十一天，再换新药，扔掉旧药渣。

功效：可以帮助消肿去毒，舒筋活血，强壮骨骼，促进功法的进展。

少林高僧贞俊大师曰：

"踢木桩功渐渐成，朝朝修练苦用功。
单腿练至踢千斤，方知玄妙显其能。"

少林高僧贞绪大师曰：

从师少林练硬功，学习两腿把桩蹬。
每天踢桩两千腿，一晃光阴数十冬。
若非两腿成铁棍，敢与铁钟互相争。

江南第一腿刘百川老师曰：

腿踢木桩是硬功，阳刚外壮力量增。
两腿运转如闪电，连环急发快如风。
跟师练成两条腿，游遍乾坤会群雄。

三十六、鹰爪功

歌诀曰：

鹰爪神功须持恒，经久磨练逐见功。
练成两爪硬成钢，抓拿强敌不留情。

练　法

1．初练习此功，先用小口磁坛2个，重约十斤。两磁坛共重二十斤。以两手各抓一个坛口向上提，初练很滑，不好抓住，数月以后，可以渐渐任意升降自由（图252）。

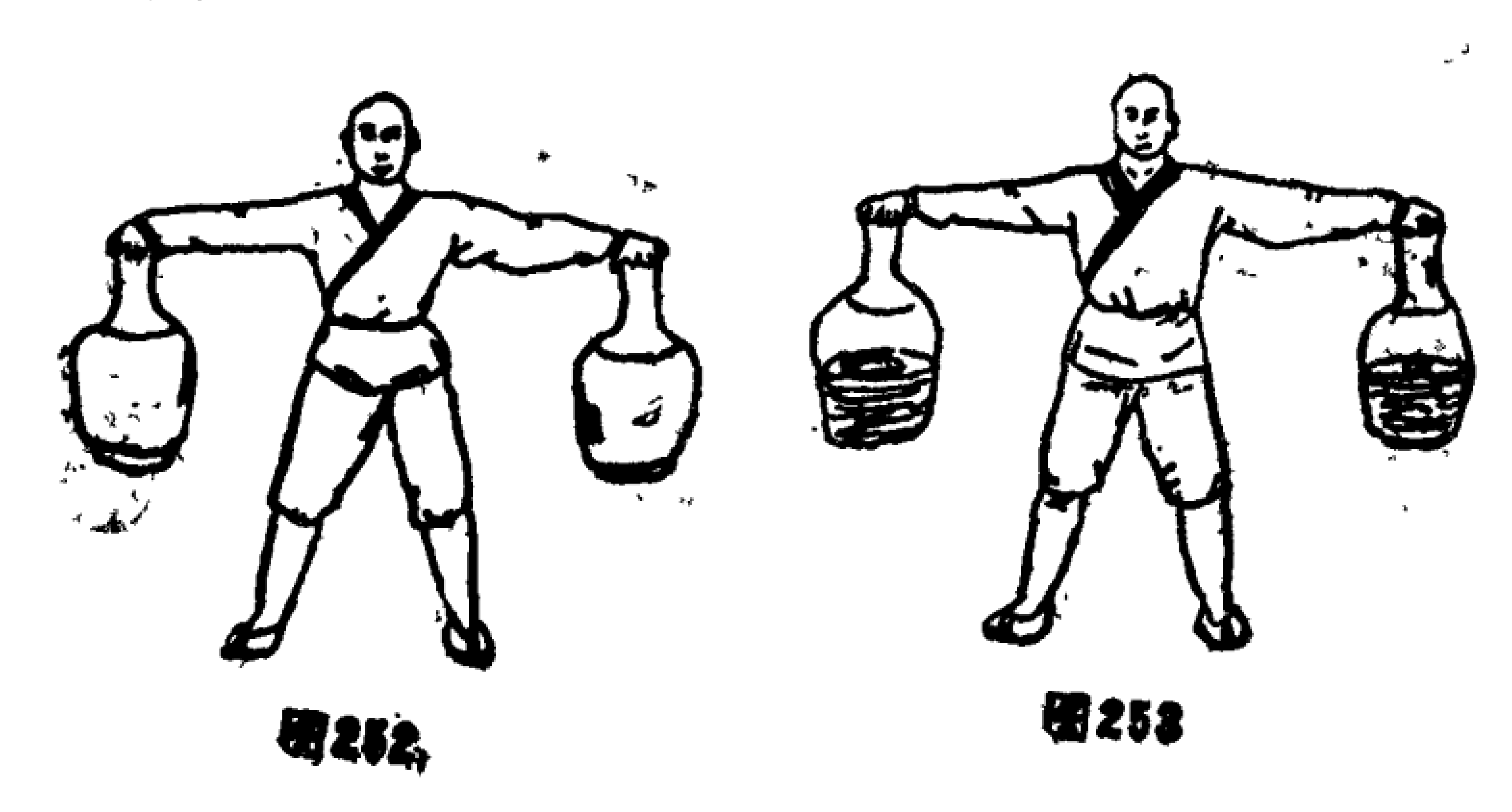


图252　　图253

2．天天练习，月月加重，坛内放沙子增重，每坛加沙十斤，两坛共加二十斤，总重量达到四十斤，继续练习，应手抓起，如运用升降自由，则更进一步（图253）。

3．每坛加重沙子十五斤，两坛连皮共加重至七十斤重量，仍然抓提升降自由（图254）。

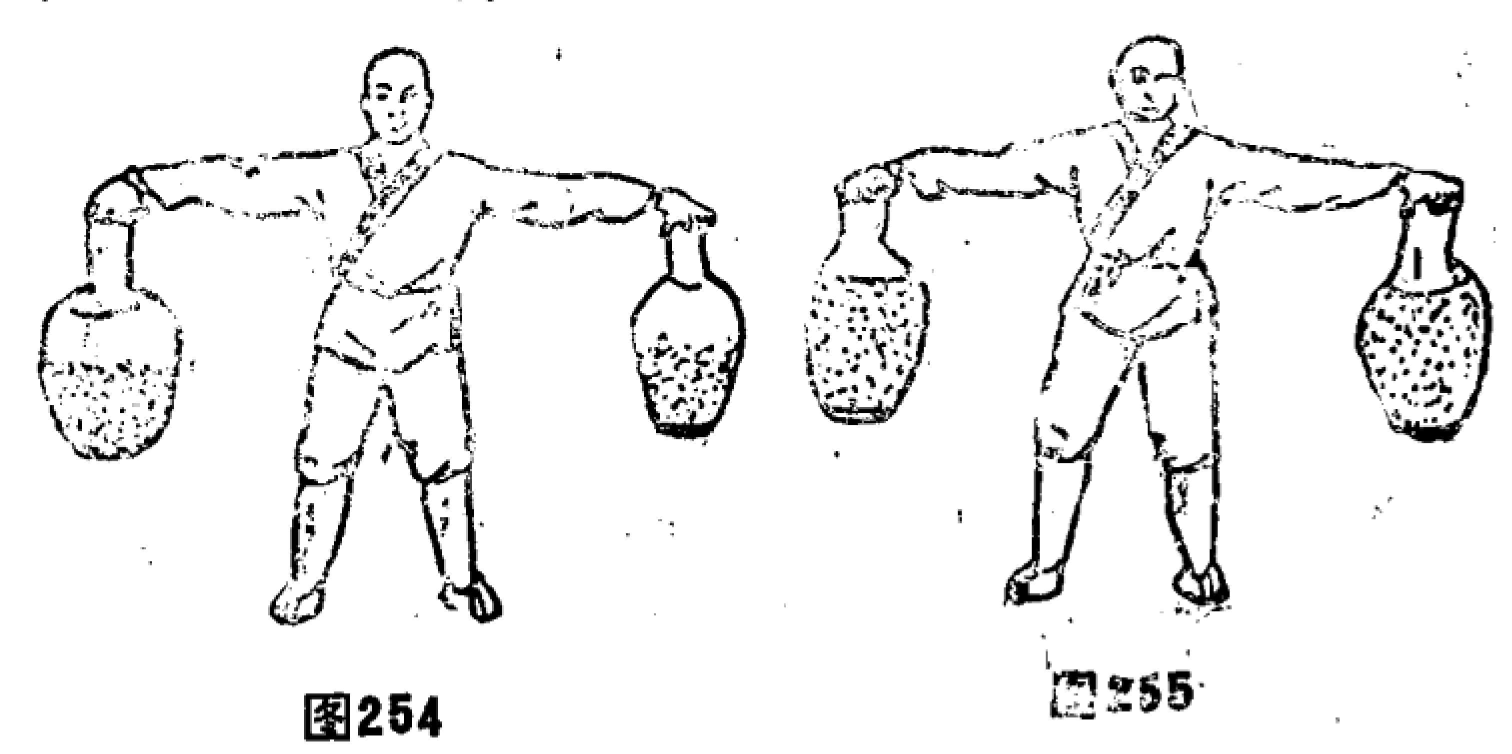


图254　图255

4．每一坛加重沙子二十五斤，两坛加重五十斤，总共两坛重达一百二十斤，经过持久苦练，仍然应手提起，运用自由，并可以延长半个时辰不落地（图255）。此功夫进展很快。

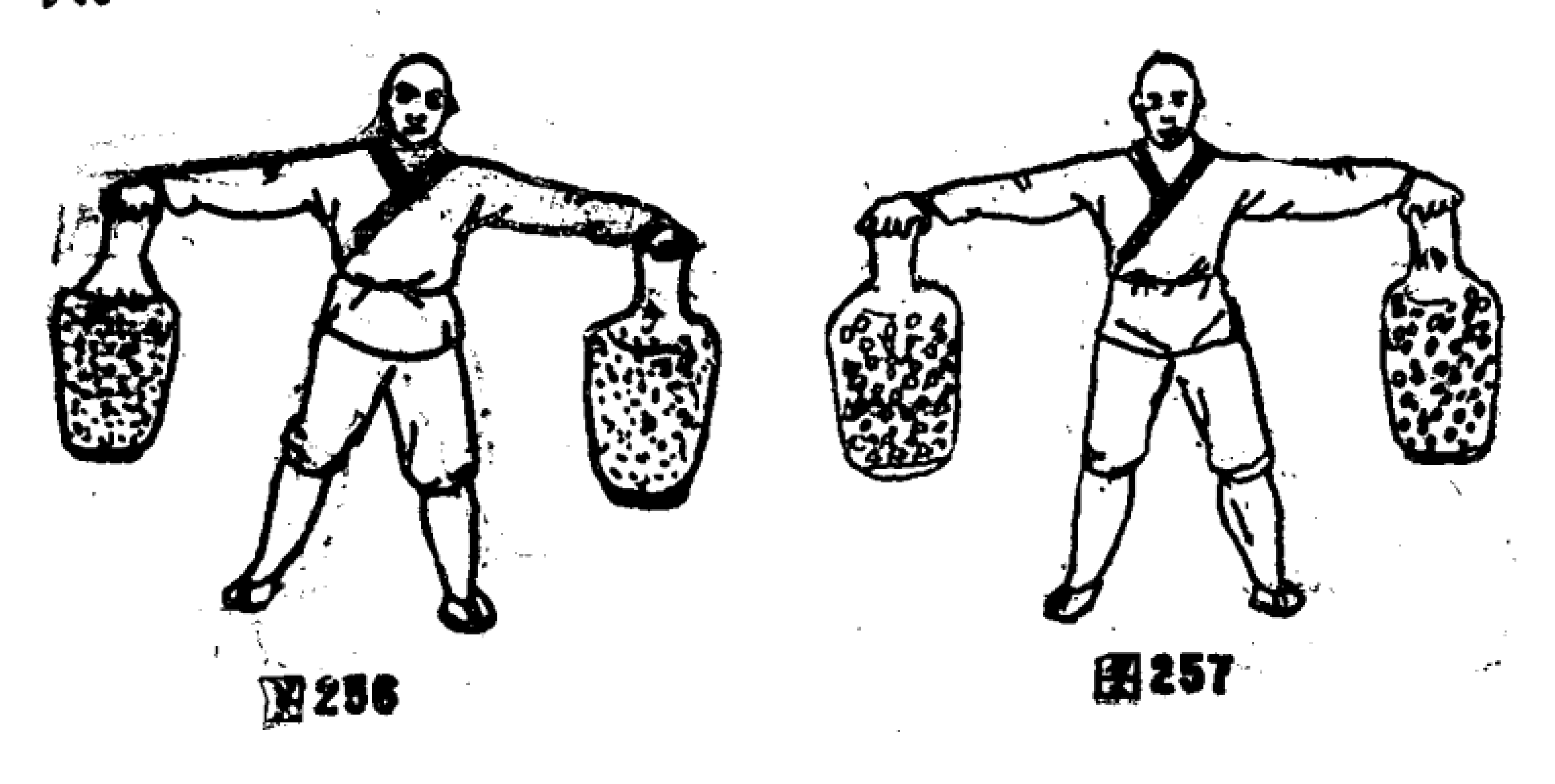


图256　图257

5．渐渐练习日久，每一坛又加沙子30斤，两坛加重沙子60斤，两坛总重量达180斤，经练习慢慢提起，逐步练至提升自如，降下灵便，不觉费力（图256）。

6．经年深日久，持恒苦练，每坛加重35斤沙子，两坛加重沙子70斤，总重量两坛达到250斤，仍然练到毫不费力地提升落降，运用自如（图257）。

7．两坛可换铁沙子，每坛盛铁沙子140斤，两坛280斤，连坛皮共计重量达300斤为度（图258）。仍然坚苦锻

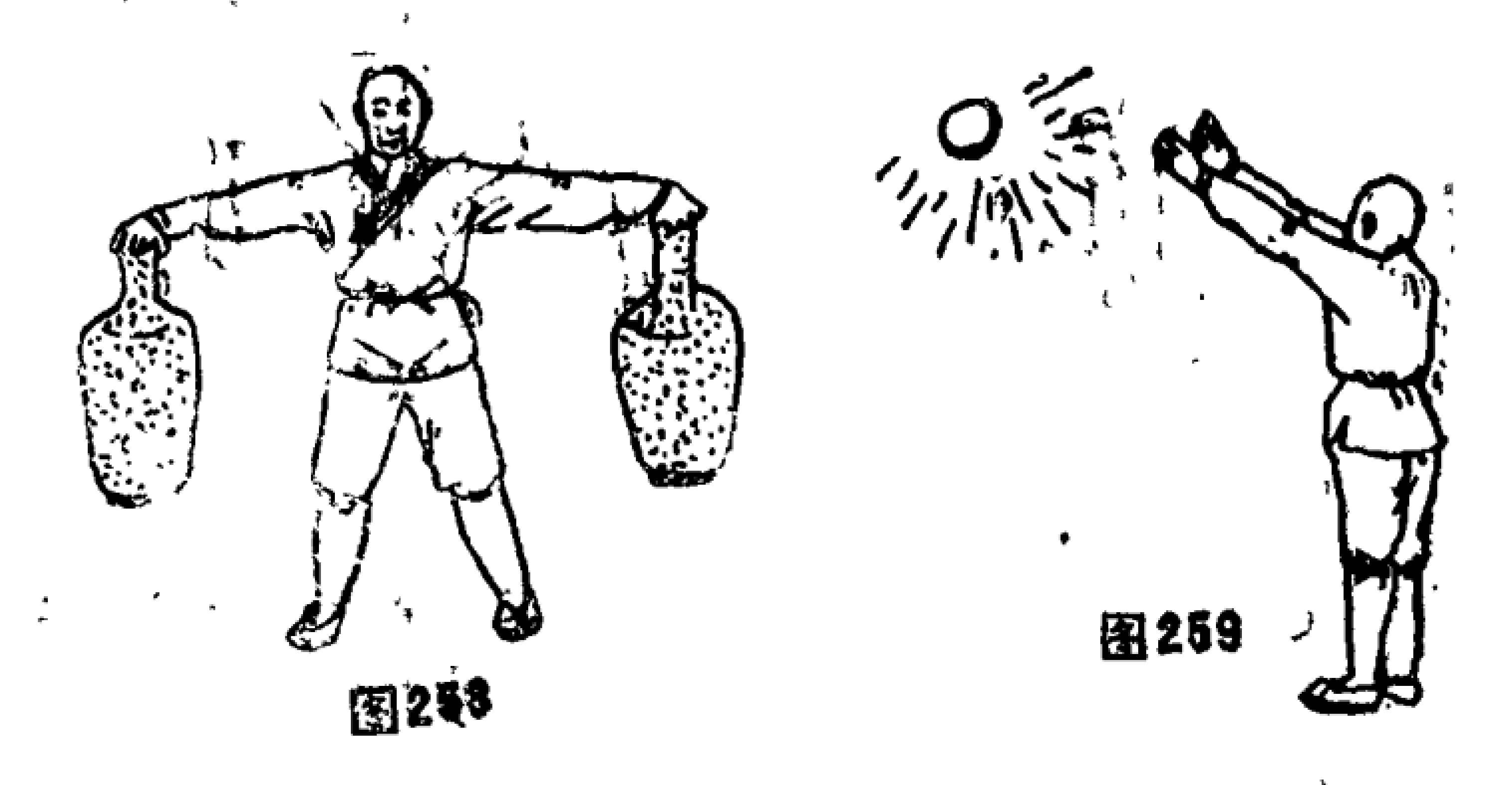


图258　　图259

练，昼夜拚搏，练至应手提起，升降自如，每天三次，每天可提起绕场子或者院子走上几圈，约提半个时辰到一至两个时辰，不觉劳累和费气力时，即大功告成。必须再练习阴影之功夫。

8．每天早晨，向日光张开两手五指，作抓拉之状，练习阴柔之功夫（图259），逐日增力气，月月长功夫，奋勇直前，毫不松懈。

9．逐渐经长期练习，直至阳刚之气脱去，转成阴柔之功练之，至功成后可以应手吸抓空中飞鸟，如射中而坠落

（图260）。

10．再渐渐练之，劣马相距丈余，作势挽之，并如揽绳在手，可以随意控制其马左右。功夫再深则可控制马向回退（图261）。

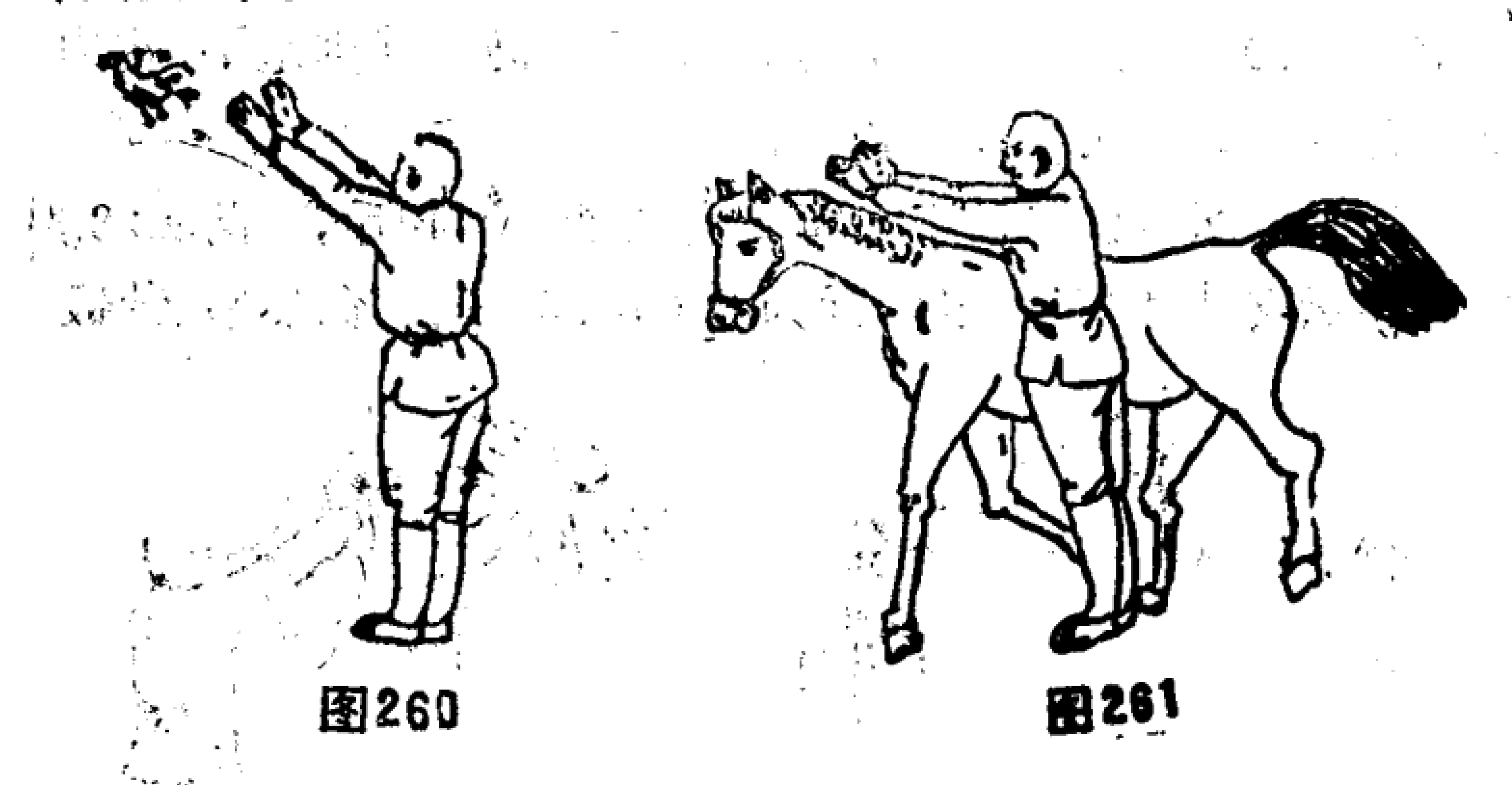


图260　　图261

〔功法略解〕

1．鹰爪功夫，又叫龙爪功，又称大擒拿手，是少林正宗七十二艺中内外功与软功相兼之功法，属于刚柔相济之劲路，阴阳相结合之力气，是专供练习人身指部的重要功夫，更是少林寺武僧朝夕练功不可忽视的功法。

2．鹰爪功力的练习，有"刚劲"、"柔劲"两种之分。两种劲路是互相分不开的，刚是柔为基础，又靠柔来起作用。也就是说柔再活，再迅速，触人身体如蝼蚁登泰山，无济于事也，刚劲再好，练的再硬再深，没有柔劲配合，变化灵活地运用，也属死功不能活用，难以施展。因此证明刚柔二者劲路，是相对立的统一，阴阳对立互生，缺一不可，互相利用，互为并重。

3．鹰爪功力，在少林武术技击中，起重大作用，练成功

后，与敌搏击，招之敌即重伤矣。如中利刃一般，甚至洞胸入脏腑。此五指若着物体，其力则实，属阳刚之劲路；如凭空作势抓之，其力则虚，属软为阴柔之劲，阴阳互生，要习阳而后再习阴，刚柔并用，因此练习柔而济刚。五指着物抓提，是练习坚固之基础；凭空抓之，以避其阳刚之气也，而生阴柔之劲力。此功须反复练习，如刚柔相济时，抓人血气之穴，则应手而闭住矣。威力惊人，但要持恒练之，不可中断。少林寺历代武僧皆精此术，如唐代空空，伏虎，宋代洪惠，洪渊，元代智元，平安，明代圆胜，月领，痛禅，清代清莲、静修，真灵，如净等都精研此功夫。

4. 练习少林鹰爪功力的要点。要先练习阳刚之实力，后练习阴柔之虚力，刚柔相济，虚实相合，方可玄妙，用之应手。

附：练功洗手秘方

（1）川乌6克，草乌6克，乳香6克，没药6克，威灵仙6克，木瓜6克，红花6克，当归6克，虎骨6克，秦艽6克、大曲6克，赤勺6克，牛膝6克、申姜6克、延胡索6克、紫石英6克，地茄子30克，落得打30克，鸡血藤20克。

以上药物，用醋五碗半、清水五碗半，煎至八碗。每日练功以后，先摩擦两手再洗手，用三次，再煎再洗，一剂药可以用十天。以后再换新药煎水。温洗可以去毒消肿，舒筋活血。

少林点打名师如净师太曰：

"鹰爪功力少人修，阴阳软硬汇刚柔。

少林苦修数十载，解透玄机奥妙求。

祖师精心传真艺，还须弟子苦恒修。”

三十七、斩魔剑

歌诀曰：

“单手分石砖，七十二艺参。
四更砍米袋，星夜砍床板。
午时砍饭桌，餐后环壁砍。
皮破血花飞，春冬苦研炼，
游步砍木人，纵横劈偶脸。
苦练一百天，单手能分砖。”

练法：

1．初步练习时，可用掌砍切木块（图262）。苦恒磨练，朝夕砍之。

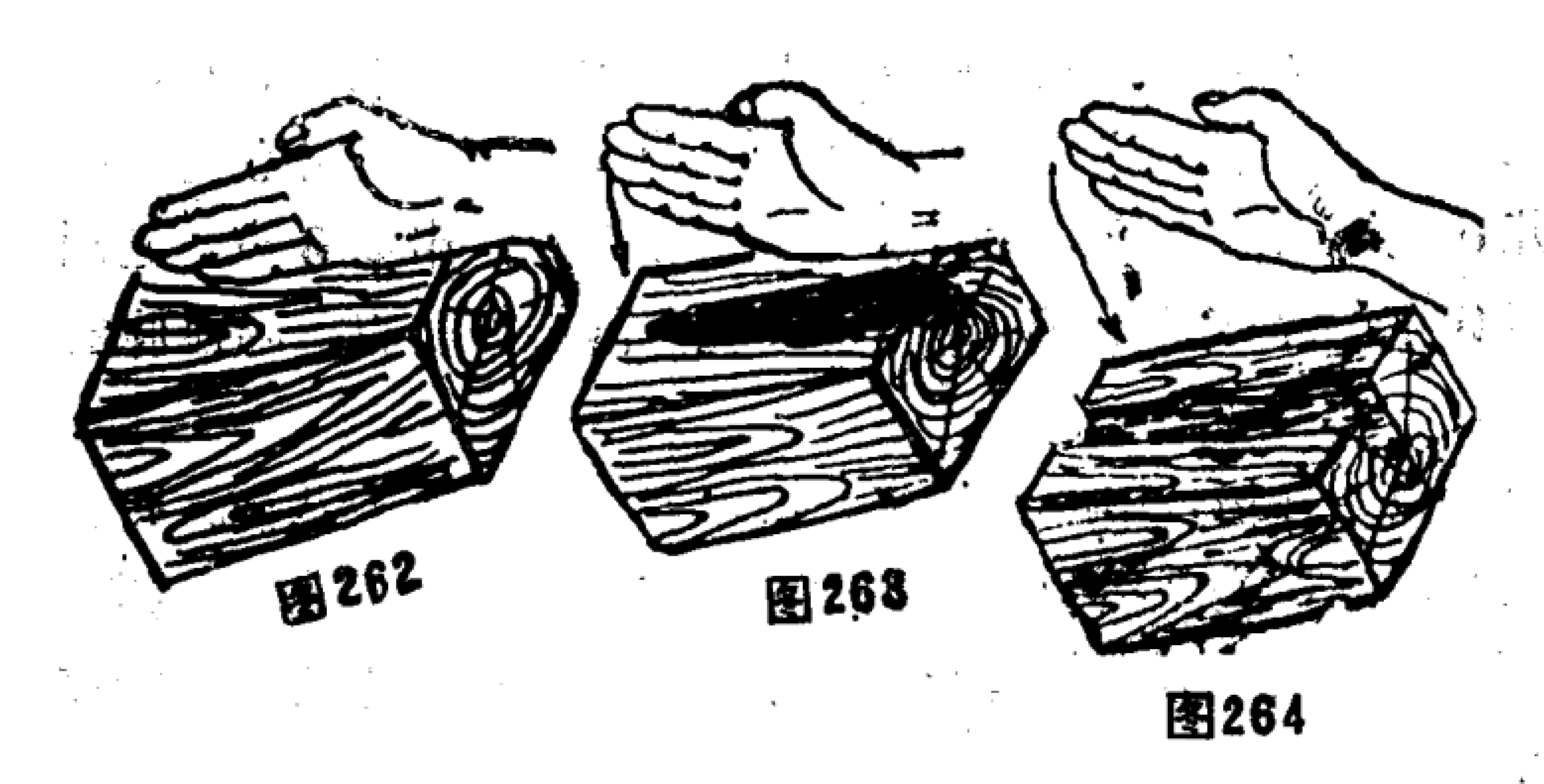


图262　图263　图264

2．三年以后练到把木块砍出凹陷为度（图263）。仍继续奋斗，拚博练习之。

3．再经六年后，每砍一掌，木块即有刀切痕为度（图

264）。

4．将木块更换为青石块，天天砍之，持恒苦练（图265）。

5．再砍六年后，掌砍到时，当即有小石块飞下（图266）。



图265

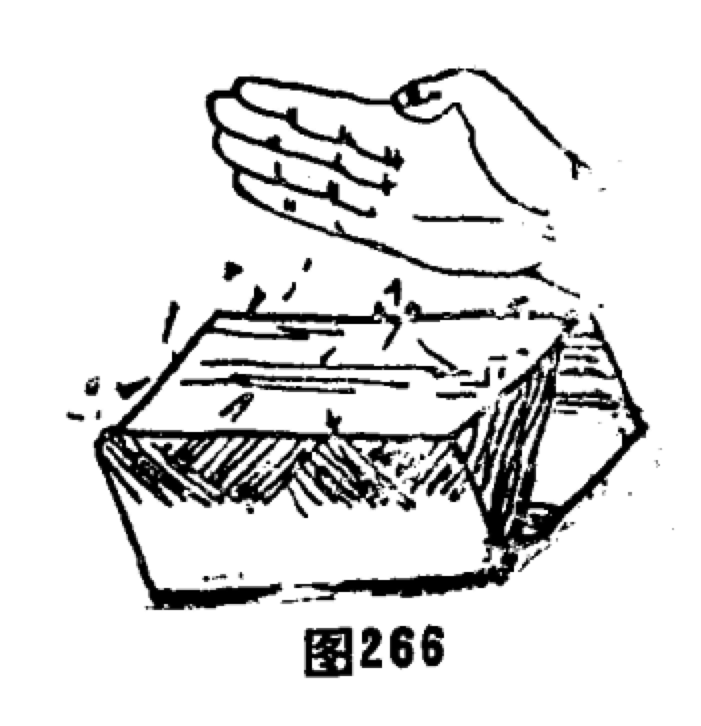


图266

6．再砍十年后，每砍一掌如刀切，切痕四周依然如旧（图267）

7．再用铁盘盛铁屑，厚尺余，初砍时掌下去屑即分开，掌提起时，屑即合聚如初（图268）。

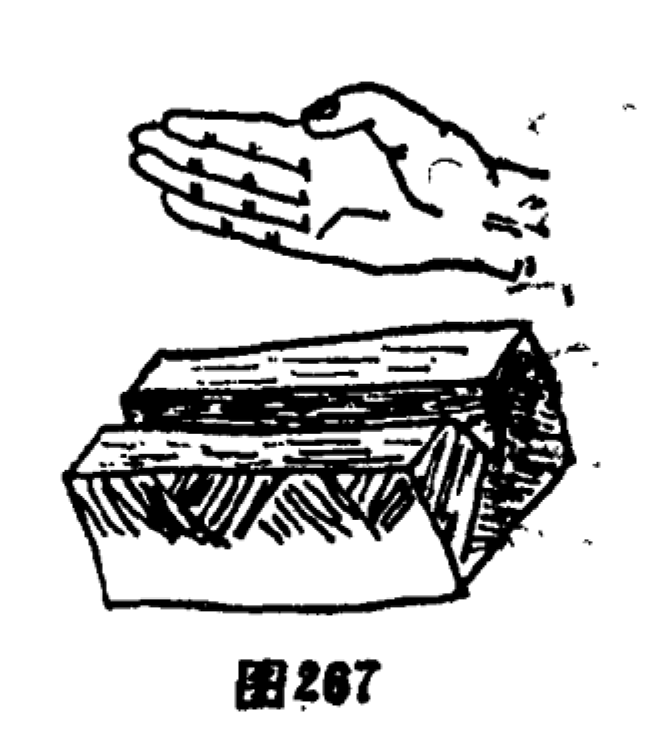


图267

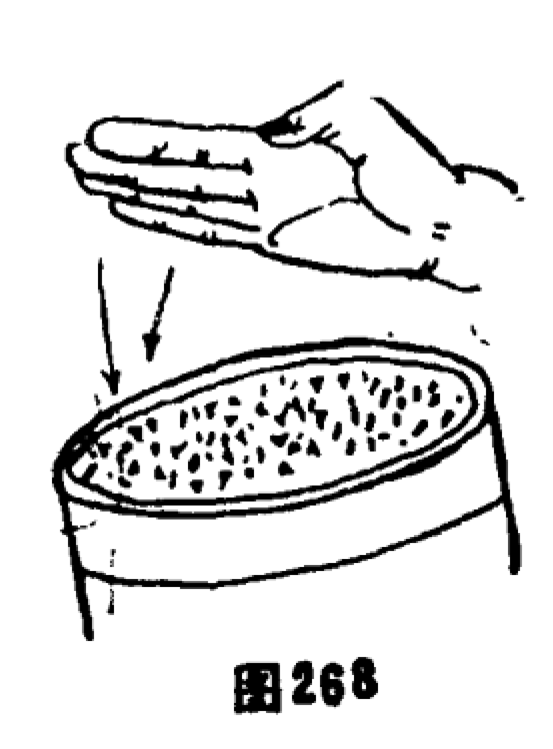


图268

8．再砍铁屑六年后，砍掌提起后，铁屑仍然有向两边（旁）排开之痕（图269）。

9．再继续练习砍切掌二年以后，掌砍到铁屑即飞起向一旁，闪开切痕见底，底痕处无有一屑存在也（图270）。

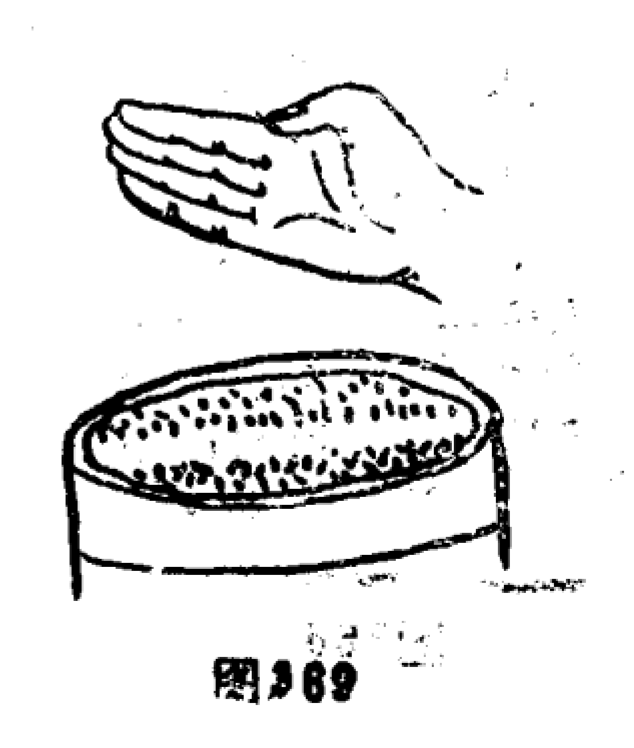


图269



图270

10．再经练习一年以后，若举掌连砍之，可把铁屑切成数块，如刀切豆腐一样，平滑均匀，完整平齐，前后总共要经过三十五个春秋。练至此时，斩魔剑大功已告成。但要继续练习，奋勇苦练，才能保持登峰造极之功力（图271）。

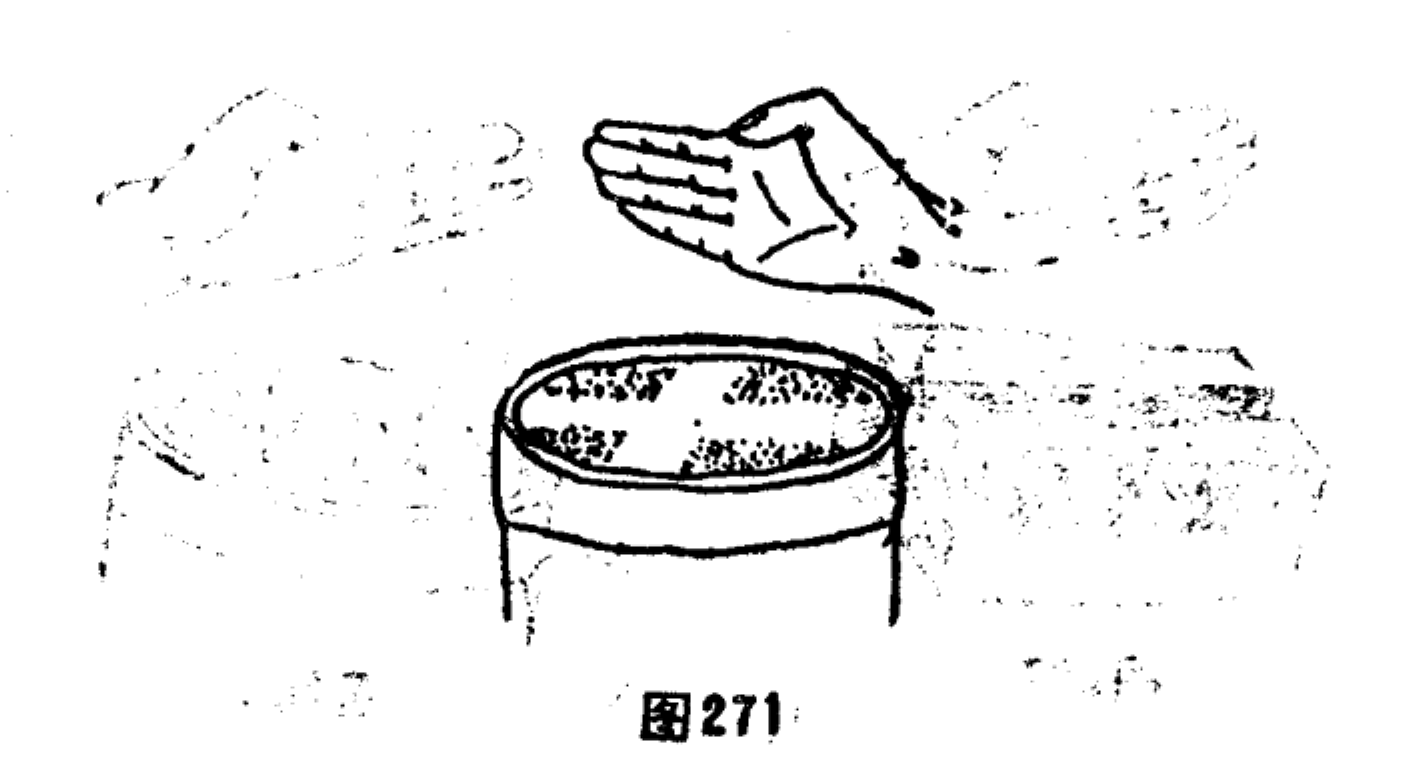


图271

〔功法略解〕

1．斩魔剑功，又名为观音掌，为少林正宗七十二艺中柔功外壮功夫，属阴柔之劲路。是专供练习人身掌部的功法，是少林众武僧经常练功不可缺少的重要功夫。

2．少林斩魔剑功夫，在少林武术技击中起着重要的作用。此功夫练成之后，在战斗实用时，触敌则筋断骨折，利害如刀，无人可挡，敌来击我时，隔之敌则损骨折臂。少林寺历代武僧皆有练此技者，如隋代的子升、灵隐，唐代福居，元代智聚，明代了改、悟霜，周福、广顺、铁胡、玄敬，清代清伦、真珠、湛举、寂聚、淳锦、贞秋、贞俊等都精研此功夫。

3．关于练习少林斩魔剑功夫的要点拳家有言：此种功夫主要练习掌腕侧部之法，它与其它的砍手相同。重要是持恒磨练，循序渐进，钢梁磨成绣花针，功夫达到自然成功。

附：练掌功秘方

川乌3克，草乌3克，天南星3克，蛇床子3克，半夏3克，百部3克，花椒30克，狼毒30克，透骨草30克，藜芦30克，龙骨30克，海牙30克，地骨皮30克，五加皮30克，紫苑30克，地丁30克，青盐120克，硫磺30克，刘寄奴60克，秦艽蓉3克，乳香12克，没药12克，青风藤15克，丝瓜络18克，桑寄生12克。

以上诸药加好醋七碗，清水七碗，煎成十碗。洗手时先将药水放炉火上温后洗之，再将手放入烫洗，至药水微热时取出手。

功能：有去毒消肿，舒筋活络，舒通气血，强壮骨骼之效。

少林高僧湛举法师曰：

"斩魔剑功威力雄，砍劈运使似切葱。

苦修苦练一双掌，力劈顽敌一扫平。

弱士一见心害怕，成名高手也胆惊。"

三十八、玄空拳

歌诀曰：

"玄空拳诀妙无穷，冲击空拳三十冬。

每天冲打三千拳，年深日久有玄功。"

练　法

1．每天夜半子时，向井中冲打三百拳至五百拳（图272）。

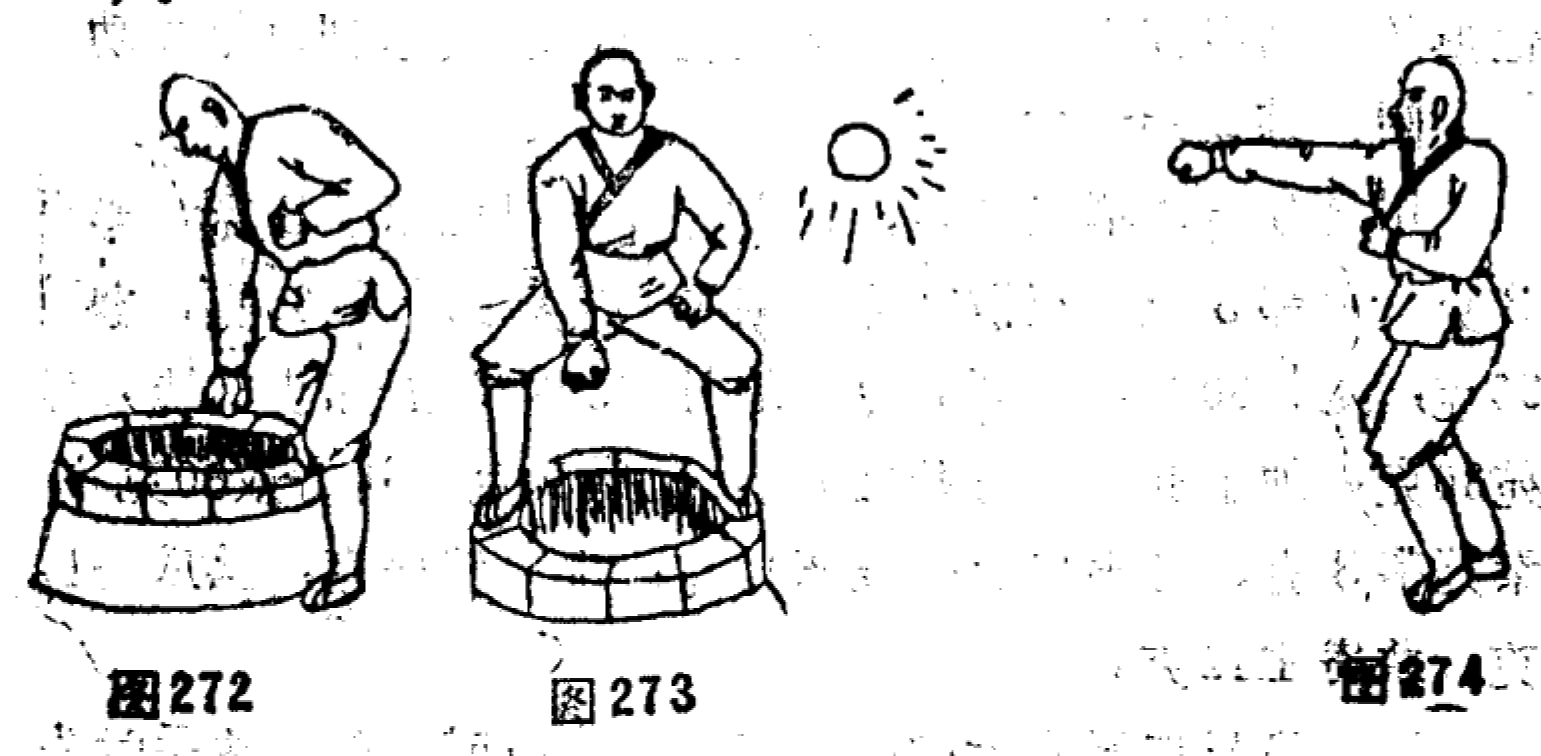


图272　　图273　　图274

冲打十五年，井中即有响声，冲打三十年，可一拳击打至水底，水即哗哗声响，水花溅起（图273）。

2．每天早晨起来，面向太阳冲打五百拳（图274）。

3．每天晚间冲击月亮五百拳，如果没有月亮时，可以

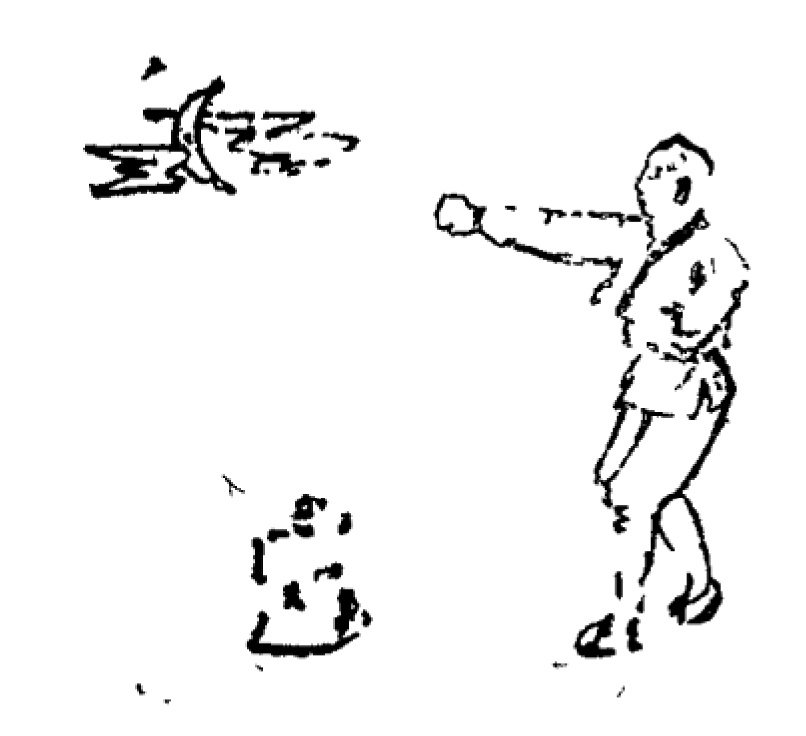


图275

冲打灯烛，也打五百拳（图275）。



图276

4．以上三法结合，每天习练三次，也可加上中午冲打太阳五百拳（图276），每天保持两千拳。平时有闲时，即可加打拳数五百至一千拳。30年苦修玄空拳功，可以在十步远以内，举拳冲之，敌人当即可倒地。但不可间断练习，要持恒奋斗，方保成功无误。

〔功法略解〕

1．玄空拳，又叫阴拳功，也称阴手，是少林正宗七十

二艺中软功内壮功法，属阴柔之劲路。还称井拳功，也可称百步锤，是专供练习人身拳部的重要功法。为少林寺武僧经常研练的功夫。

2．玄空拳在少林武术技击中也有一定的对攻拚搏之用。功夫练成后，与敌搏击时，可拳击人倒，重者伤及内部脏腑。敌来击我，拨之则伤筋断骨，重时可身亡葬命也，力不可挡；少林寺历代都有精此技者，武僧有唐代伏虎，宋代灵丘，元代智安，明代了真、玄悲、玄魁，清代海润、清云等，精研此技。是少林寺众武僧练武练功的重要功夫。

3．玄空拳在练习时应注意的要点：练此功夫心情不可急燥，不能急于求成，要有耐心、恒心，至少要十五年初见功效，须三十年纯功，方可成材，还不可中断，停而不进便后退。

少林高僧贞方大师曰：

"玄空拳法力量疾，拳击人倒十步里。
练至功力大无比，我也不知有玄机。"

三十九、金砂掌（磨擦术）

歌诀曰：

"少林金砂掌，相摩擦胸膛。
两掌插黄豆，再插黄米箱。
三擦黄砂粒，铁砂一柱香。"

练　法

1．每早东方一现白色，即起身并齐两足面东站立于空

场上，闭住口，舌底上腭、凝神静气，两手相合，互相摩擦掌心二十次（图277）。

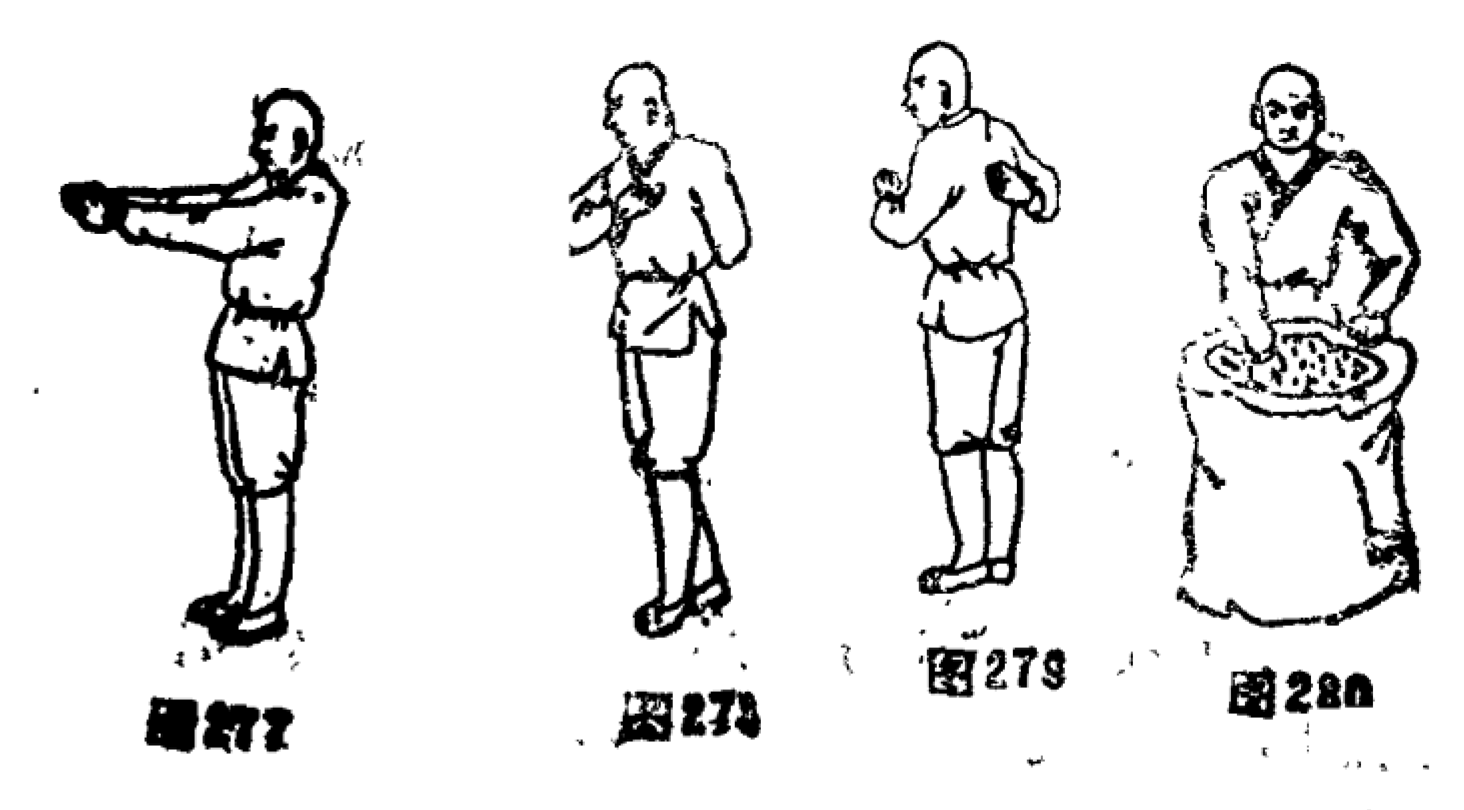


图277　图278　图279　图280

2．把右掌心贴胸膛，左掌心贴脊背后，前后两掌心相对，互相摩擦五十次（图278）

3．把左掌心贴在胸膛，右掌心贴在后脊背，两掌心相对，互相摩擦五十次（图279）。每次在胸背上用两掌摩擦时，不准开口吐气，从鼻口吸气，向胸膛运送，如此久而久之，自觉有一团精气，凝聚胸膛，突起如球。一次突起后，再将突起中所聚之精气，缓缓运向两臂，由两臂渐达指端。再用黄豆盛箱内，或者磁缸内即可，准备听用。

4．先用右掌擦黄豆，直插而下，两掌交替相擦（插），每天五百插，两掌总共一千插（图280）。

5．再用左掌插黄豆，直插而下，两掌交替直向下插，逐渐增至每掌两千插，两掌每天四千插，苦练三年（图281）。

6．再除去黄豆，换成黄米粒，两掌互相交替轮换直插，渐渐增力，天天磨练，逐步增加至两掌每天五千插，又须要一年的功夫（图282）。



图281



图282

7。再除去黄米粒换成黄砂粒，两掌互换交替直力向下插击，渐渐增加，每天两掌保持六千插，又是一年半功夫（图283）。

8。除去黄砂粒再换成生过锈的铁砂子，两掌互换交替向铁砂内插。初觉微疼痛，慢慢练之不觉疼痛。也可两掌同时向下插去，每天两掌达到一万插。至练到两掌向下直插，一插到底时为度（图284）。无论黄豆，黄米，黄砂粒，锈铁砂都要保持一尺厚，方为合适。如一掌插透，此功夫大告



图283



图284

成功。但是不可中断，更不可休息，才能继续保持功夫不退。

〔功法略解〕

1. 金砂掌，又名摩擦术，也称铁叉手，是少林正宗七十二艺中硬功外壮功法，属于阳刚之劲路，兼内壮之气力。是专供练习人身两掌指的功夫，为少林寺武僧经常练习的功法。

2. 金砂掌在少林武术技击中起着重要作用。功夫练成之后，若与敌人搏斗，敌来手击我时，我用掌指拨之，敌即伤筋断骨，我若掌指触敌身，则洞穿敌胸膛（腹），伤其内部五脏六腑。少林武僧在坐功时，也有的手不离沙子，在做插沙功夫，历代皆有名人，如北齐稠禅师，唐代的空空、灵隐、圆静，宋代的洪温、同钟，元代的智深、子安，明代的觉训、了义、圆胜、悟雷、广顺、道时、同替、祖欲，清代的清伦、真珠、如量、海参、湛举、寂聚、寂亭、淳锦、淳念、贞恒、贞秋等武僧，都精研此艺。少林寺二十九世著名武僧贞大师，（1873年）回故乡探亲时，在关外锦州南门外，惩制抢男霸女的恶少爷黄公子，就是用少林金砂掌功夫。他插击点碎了黄少爷的命门腰脊椎，使恶徒当场软瘫扒地，永久残废，为百姓废了一方的恶霸，救济了黎民的疾苦，扬了少林武威。此金砂掌属于六门砂掌的一种，是少林武僧秘传的功夫。

3. 对于练习金砂掌的要点，少林拳家有言：此功练习简便易行。为点穴和卸骨的基本功法。要渐行而不要急进，免伤手指，渐渐练至插击一炷香时，毫无感觉，功夫即告成功。前后至少要六年，功成稳固时须十年苦功。

附：练金砂掌药方

地骨皮30克，乳香15克，黄芪20克，甘草18克，青盐

50克，枝子15克。

以上药物，加清水煎汤，练功后温洗手掌和指部。用过七天后，再另换新药洗之。

功效：可以消毒去肿，强筋健骨，更可使功夫加速进展。

掌插歌：

"劲抖食指插，气从丹田发。
初练插黄豆，再把黄米插。
又插黄砂粒，更插锈铁砂。
指赤继肿胀，苦插三千八。
肉指磨成痂，再练插铁砂。
二千五百回，指破喷血花。
痂皮生三层，功夫算到家。
钻墙可成洞，肉指变铁叉。"

少林高僧淳锦法师曰：

"金砂掌功非等闲，昼夜操勤几十年。
练至随心应手时，游走乾坤不胆寒。
虽然不是值钱宝，防身护体看寺院。"

四十、铁砂掌

歌诀曰：

"铁砂掌功毒气发，药力深入肌肤加。
筋骨坚实成毒手，重击强敌染黄沙。"

练　法

1．用绿豆，花椒（研细粉），对均匀后，装入袋内，

放在方木墩上，平型，马步站好，用反手掌向下击打布袋，打时掌心向上，用掌背反打，收回时屈肘变拳，两掌可以互相交替轮流击打，由轻到重，由少到多，逐渐练习三年以后，每掌击打三至四千掌，两掌可打六至八千掌为度（图285）。



图285



图286

2．用陈醋2500克，人中白5000克，白蜡5000克，拌合煎汤，每次煎三炷香，煎四次，用文火煎炼稍浓，倾入铁盆，以木棍捣成泥，再加入细铁沙，其数量与药泥相等，用布袋装好，放在方木墩上，置平型，用反掌打击，打时手心向上，收时屈肘变拳，两拳交替互换击打，再三年后，逐渐增至两掌每天击打一万掌为度。打时用药物洗手，前后须用六年功夫。以后必须保持经常练习，千万不要停止不前。不前则后退，前功则尽弃（图286）。

附：练手药方

金勾藤120克，丹参120克，红花120克，狼牙草120克，将军草120克，地龙120克，象皮120克，落得打120克，十大功劳180克，乳香90克，五加皮15克，透骨草120克，生川乌120克，石榴皮120克，木瓜皮120克，川继续120克，龙瓜花90克，鹏

爪一对，大木耳120克，威灵仙120克，花铅120克，地骨皮120克，无名异120克，明矾120克，生草乌120克，核桃皮18克，地鳖虫60克，追风藤90克，老鹳草120克，丝瓜络50克。

制法：以上诸药物，加陈醋1500克，人中白5000克，白蜡5000克，拌在一起煎汤，每次煎三炷香，煎至四次，用文火熬炼稍浓，倾入铁盆，用棍捣成泥，再加入细铁沙，数量与药泥相等，装入一尺见方的布袋内，放在方木墩上，准备拍打用。

功能：可帮助加快速度，舒筋活血，强壮骨骼，坚实肌肤及皮肉，是铁砂掌练功不可缺少的秘传药方。

附：洗手秘方

胡蜂巢一个，葱姜1500克，柴胡150克，鹰爪一对，川乌120克，槐条120克，蓖麻子90克，桂枝90克，黄芪120克，象皮120克，大浮萍二十二个，生半夏90克，乳香90克，水仙花头120克，大力根120克，草麝香60克，自然铜60克，瓦花60克，五加皮120克，槐花60克，覆盆子60克，红花180克，金樱子60克，油松节十个，车前子90克，巨胜子60克，马鞭草60克，蛇床子90克，梧桐花120克，白石榴皮60克，皮硝120克，穿山甲90克，核桃皮150克，五爪龙120克，白凤仙花二十一个（共煎），菟丝子60克，青盐250克，爬山虎9克，还魂草60克，地骨皮60克，白藓皮120克，虎骨草120克，木瓜二十个，过山龙120克，闹杨花150克，牛膝60克，虎骨60克，草乌240克，麻黄90克，南星90克，勾藤120克，杉萱皮250克，兔香手60克，款冬花150克，没药90克，四红草250克，落得打120克，八仙草90克，丝瓜络60克。

以上诸药物，用好原醋10000克（即20斤）用清水煎汤泌汁，倾入缸内，拍打一次以后，再洗手一次。

铁砂掌虽称阳刚，实乃阴丁，药力深入肌肤，如不以药方洗之，皮肤即会浮肿，甚至溃烂，洗手则无事，且皮内筋骨坚实，而成毒功之手。

附：治鉄砂掌伤秘方

头部伤：用白芷9克，藁本9克，防风9克，自然铜2克，桂枝2克，荷叶为引，用童便煎服，服后忌风。

顶门伤：依上方为准，去自然铜2克，加上青皮9克。服法同上，其他药物都不变。

伤胸部：依上方去青皮加郁金9克，滑石（水飞）9克，服法同上。

伤腿部：依上方加怀牛膝150克，海桐皮6克，服法同上。

伤肾部：依上法去怀牛膝、海桐皮，加上骨碎补15克，服法同上。

伤两肋：依上法去自然铜，服法同上。

伤两股：依上法加杜仲（去丝）9克，乌药9克，服法同上。

周身伤重：用大螃蟹一只，连壳捣烂，和陈酒隔水煨滚，取蟹汁，服至一醉，醒后服七厘散即愈。

少林高僧贞俊大师曰：

“铁硝掌功威力生，掌借药力妙无常。

练至掌指赛钢钉，触之敌手则难撑。”

〔功法略解〕

1．铁砂掌是少林正宗七十二艺中硬功外壮法，属阳刚之劲路。是专供练习人身掌部的功法，为少林寺武僧经常练

习的重要功夫。

2．少林铁砂掌在少林武术技击中起着重要作用，无论是收还是伸，均应有意识的放松,直至出击时才突然伸直,劲达掌心,即成实掌也。拳谱云：“掌法先用其指点击咽喉,再平掌按下，宽掌心正至敌之心口，而后放全力向外吐出，但吐出时，须开声一喊，令敌人心层猝然一惊，则掌力正巧至妙处。此须精练始能为之；更不可轻易运用，以免坑害人命矣。”技击动作发出前各关节的放松有利于关节的灵活和动作的变化，使掌部在用力向对方发出时劲力更大。这样发出的劲路，才能柔中有刚，刚中有柔，刚柔相济。因此拳诀云：“气自丹田吐，全力注掌心。按实始用力，吐气须开声。推以朝上起（掌力朝上，敌始易于倾跌），紧逼短马蹬，（紧逼而后出掌得力，短马而后可以自顾）。三字沾按吐，都用小天星（小天星，即掌尺脉上之锐骨）。

3．拳谱曰：北派多以柳叶掌，南派多以虎爪掌。虽然形式各不相同，但是用力一致，其一则掌指向外翻，力注于掌心。拳谚：“气贯掌心、劲达四梢”、“拳从心发，劲由掌发”，“腿打七分手打三，全仗两掌布机关”等，都说明拳法在少林武术中的作用和地位。因此讲：手的变化，决策于腕。掌根锐骨，即为腕劲。灵龙活泼，刚柔蓄隐，擒拿点打，无不应顺。掌腕合窍，方能制人。腕滞力拙，徒劳费神”。说明掌和腕的重要性，必须互相协调，方为妙。

4．少林功夫中的铁砂掌，是用铁沙和药物配合而操练的，练至掌部坚硬如铁，臂长力增，重伤对方皮肉筋骨。功力深者可以碎砖断石。经过练习铁砂掌功夫，可使掌部的锻炼处表皮增厚，筋骨及表皮组织对外界环境的适应能力大大

提高，腕、指关节灵活，肌肉韧带的力量减长，强劲有力，这在少林武术技击实践中，能有较明显的接触感觉，经过锻炼对于培养出武术劲力，及如何运用发挥，都有重要作用。

5．对练习铁砂掌功夫的要点：此功主要练习掌法，且要注意练气，运气，调气，以收内壮之功效。所调钢砂掌，铁手飞砂，黑虎手等秘技即次功也。

用药歌诀：

练功药物要用全，样样备齐细熬煎
诸般药泥混铁砂，装入布袋细详参。
每天练功数千掌，一晃光阴数千年。
朝夕拍打后洗手，以防浮肿和溃烂。
练之皮肉筋骨坚，毒手一动人伤残。
如若误伤贵朋友，处处妙方要用全。
武功医药要兼通，方称世外罗汉禅。”

少林高僧如净师太曰：

“嵩山少林学功法，兼学医药救治法。
练武若不学医药，点打卸骨难救他。
武医技艺学在手，游遍乾坤会名家。”

四十一、飞行功

歌诀曰：

“少林陆地分行动，身带铁砂跑数冬。
一日疾行百里路，悬崖峭壁可飞腾。”

练　法

1．先备用沙衫一身，最少重10斤，最多重达80斤，再

备沙绑腿两只，每只最轻0.5斤，最多重12斤（图287）。

2．备铁甲前后两片，前片最轻5斤，最重30斤，后片最轻8斤，最重50斤。再备铁瓦或铅瓦两只，每只最轻0.5斤，最多重12斤半（图288）。

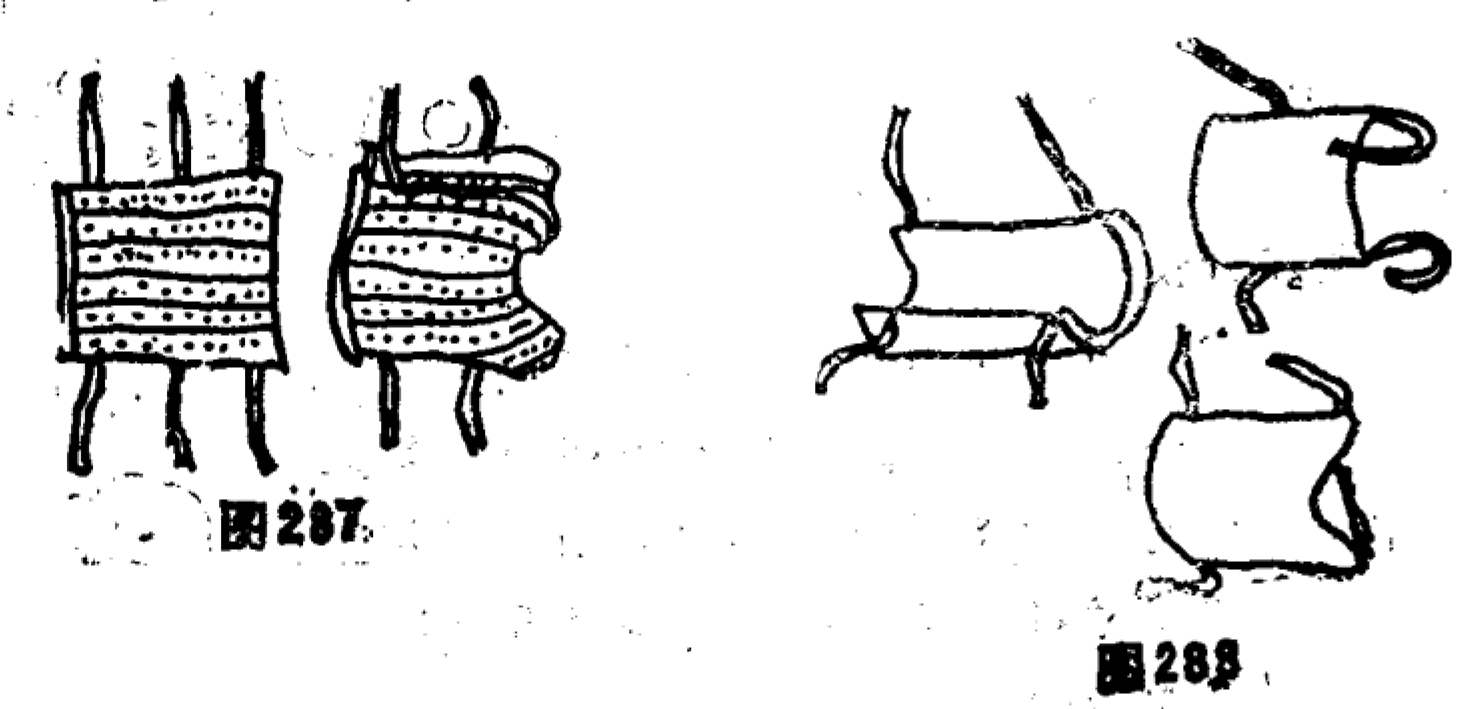

图287

图288

无论铁、铅、瓦或沙子还是铁砂（要用猪血浸渗，以土埋之）去毒气方可装袋使用。

3．穿沙衫带沙绑腿，每早晨跑20里路，由轻渐渐加重，由一个半小时，逐渐加速到半小时，最快时可以身穿80斤沙衫，两腿带24斤绑腿，20分钟可以跑回20里路，即可以成功（图289）。

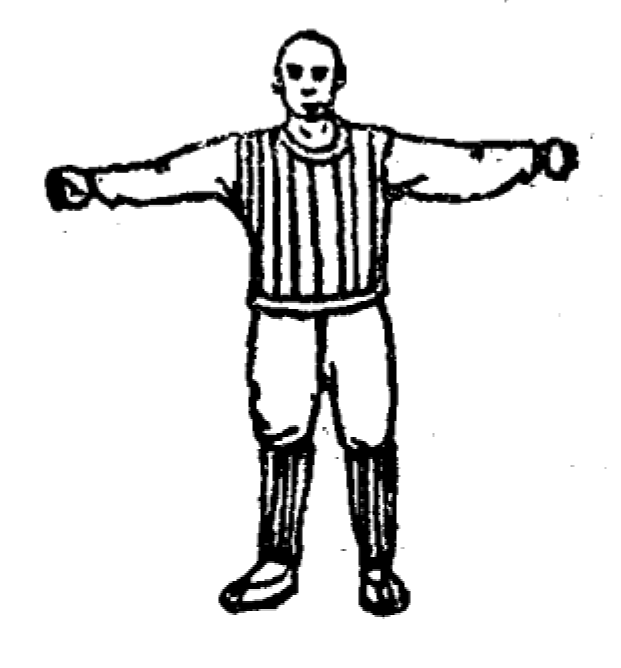

图289


图290

4．也可身穿铁甲，腿带铁瓦，或铅瓦，与穿沙衫和带沙绑腿同样练法，路程和时间要求相同，即告成功（图290）。

以后每天早晨，仍须继续锻练，方可保持不退步。

〔功法略解〕

1．飞行功，又叫夜行术，又称陆地飞行法，也称为千里独行，还称万里追风，是少林正宗七十二艺中软功内壮功法，是专供练习人身两腿奔跑行走的功夫。为传统的轻身术，是少林寺武僧经常练习的功夫。

2．关于此飞行功，歌曰："日练千斤腿，霎时飞毛脚。绳星疾跳涧，游线飞悬崖。方知其中妙，铁瓦缠十年。"在少林寺武僧中经常练习此功的有明代道川、道时、庆轩、同随、玄难，清代清真、清玉、真灵等。清代真灵法师每天有八百里路的脚程，行走如飞，快马而追赶不上。清末贞俊大师每天一早天不亮绕五乳峰跑一圈回寺，蹿悬崖、跳山涧，走如平地，到临圆寂前一月，还能纵身蹿上千佛殿，轻功飞行术惊人。

3．对于此功练习的要点，少林拳家言：此为轻功的一种，专练行走之法也；练习此功者宜慢而不宜快，宜持之以恒，功成后，与跳跃术、蹿纵法并进，则可飞身上房，蹬高超远，至此绝。

附：飞行功秘方

川乌、草乌、红花、川黄、当归、续断、羌活、杜仲、乳香、没药、朱砂、自然铜、麻仁、五加皮、刘寄奴、茜草，血竭、牛膝、陈皮、碎补、破故纸、紫背天癸、地鳖虫、紫金丹。

以上二十五味各15克，共为细末，每服3克，练前服

用，黄酒送下。

功效：舒筋活血，去毒消肿，强壮骨骼，加速功夫进展。

少林高僧贞俊大师曰：

"飞行功，快如风，纵山涧，越高峰。

行高低，路不平，蹿房脊，任意行。"

四十二、枪刀不入法

歌诀曰：

"空手入白刃，功夫在闪避。

初习柔骨功，再练眼身疾。

步法手法快，功到自玄机。"

练　法

1．初练眼法，先迅速数清屋上的瓦有多少片（图291），为先数死物。

2．再迅速数清，叠在一起的瓦片有多少片（图292）。

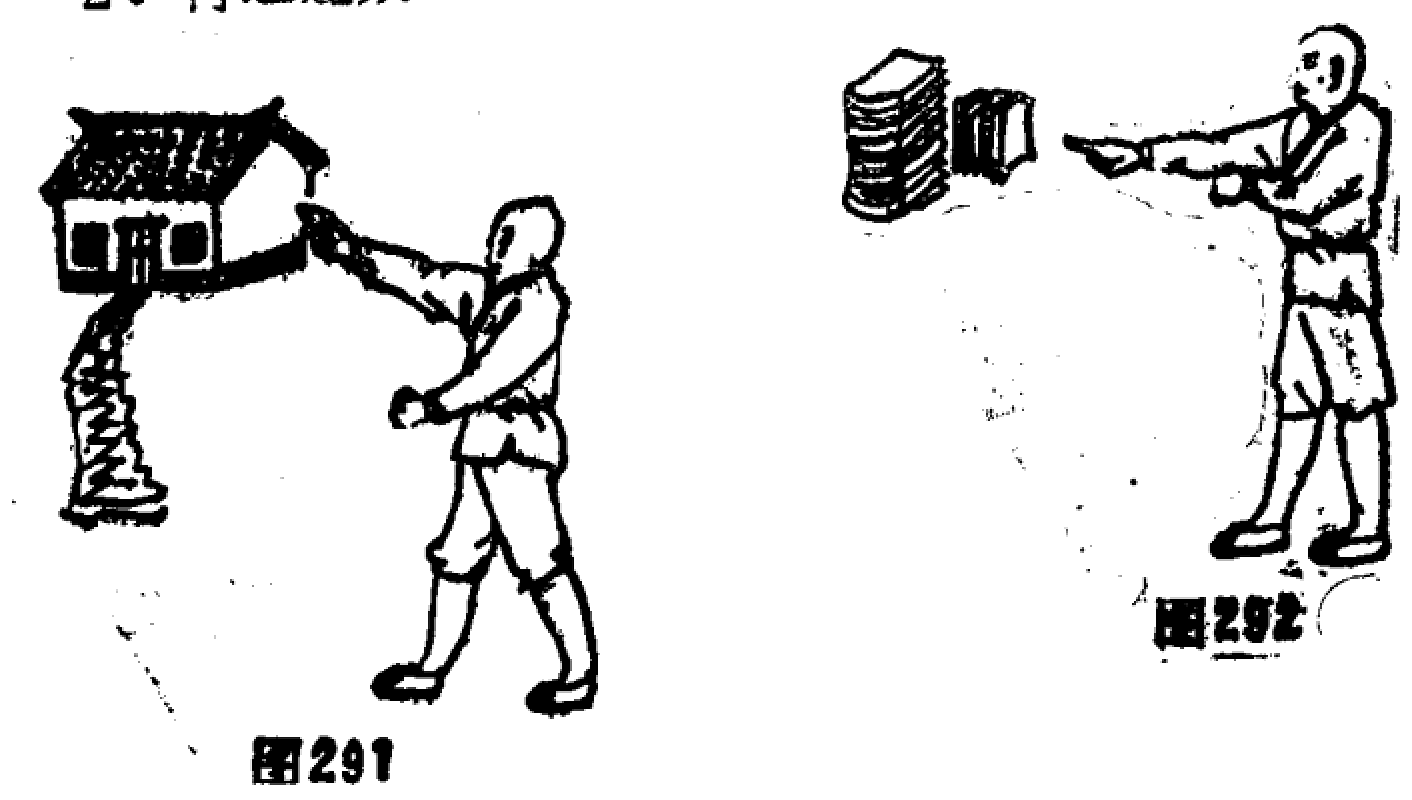


图291　图292

3．再数活动之物，迅速数清河中的群鹅，或者群鹅有

多少只（图293）。

4．再数活动快速之物，迅速数清空中正在飞行的飞雀有多少只（图294）。

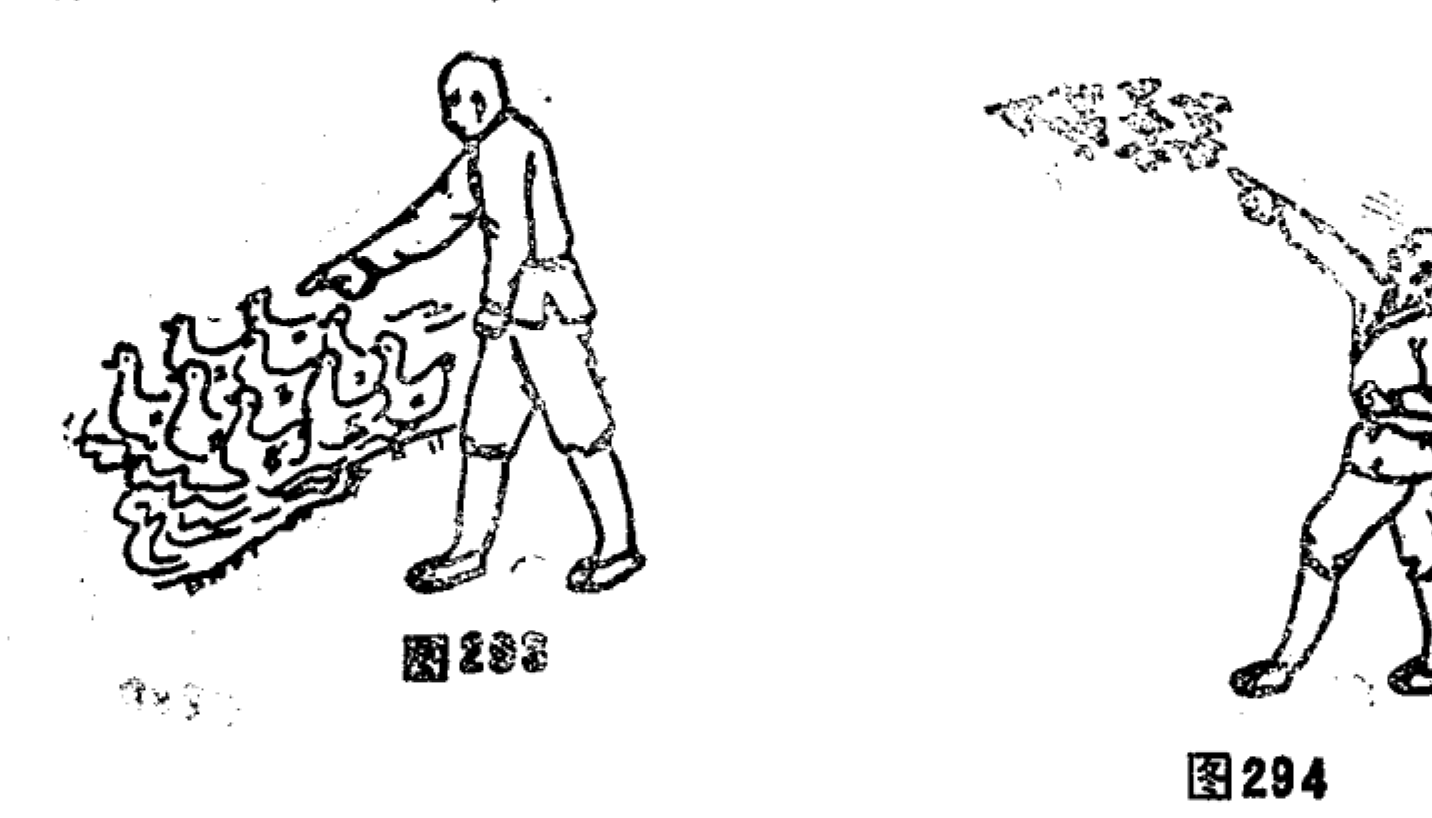


图293

图294

5．再数活动的飞行之小物，迅速数清空中飞的蜻蜓有多少个（图295）。

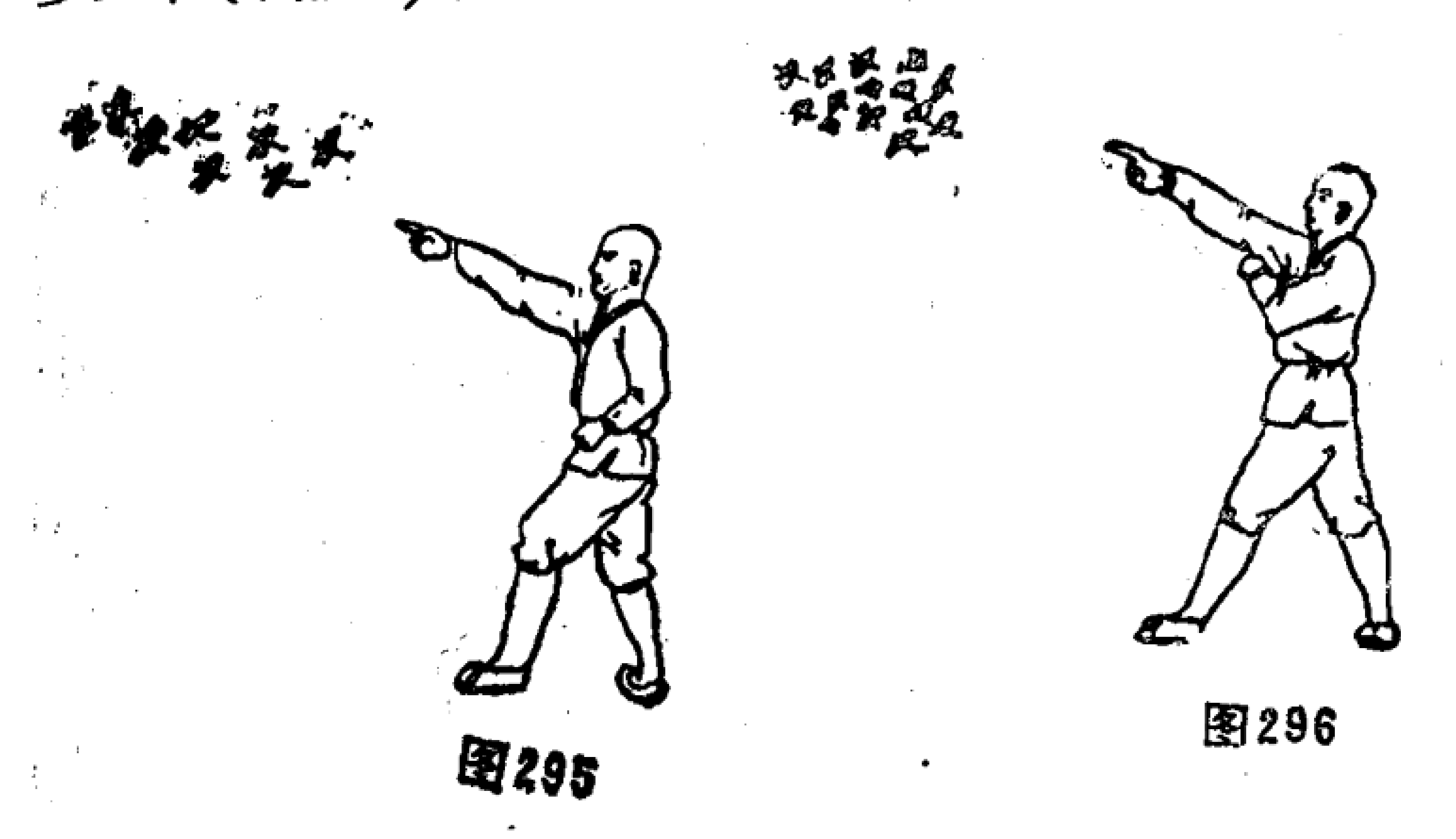


图295

图296

6．迅速数清空中的群飞蝗有多少个（图296）。

7．再数微小之物，迅速数清空中的群蝇有多少个（图

297）。

8．再数清最小的物体，在距离五步以外，迅速数清群蚂蚁有多少个（图298）。

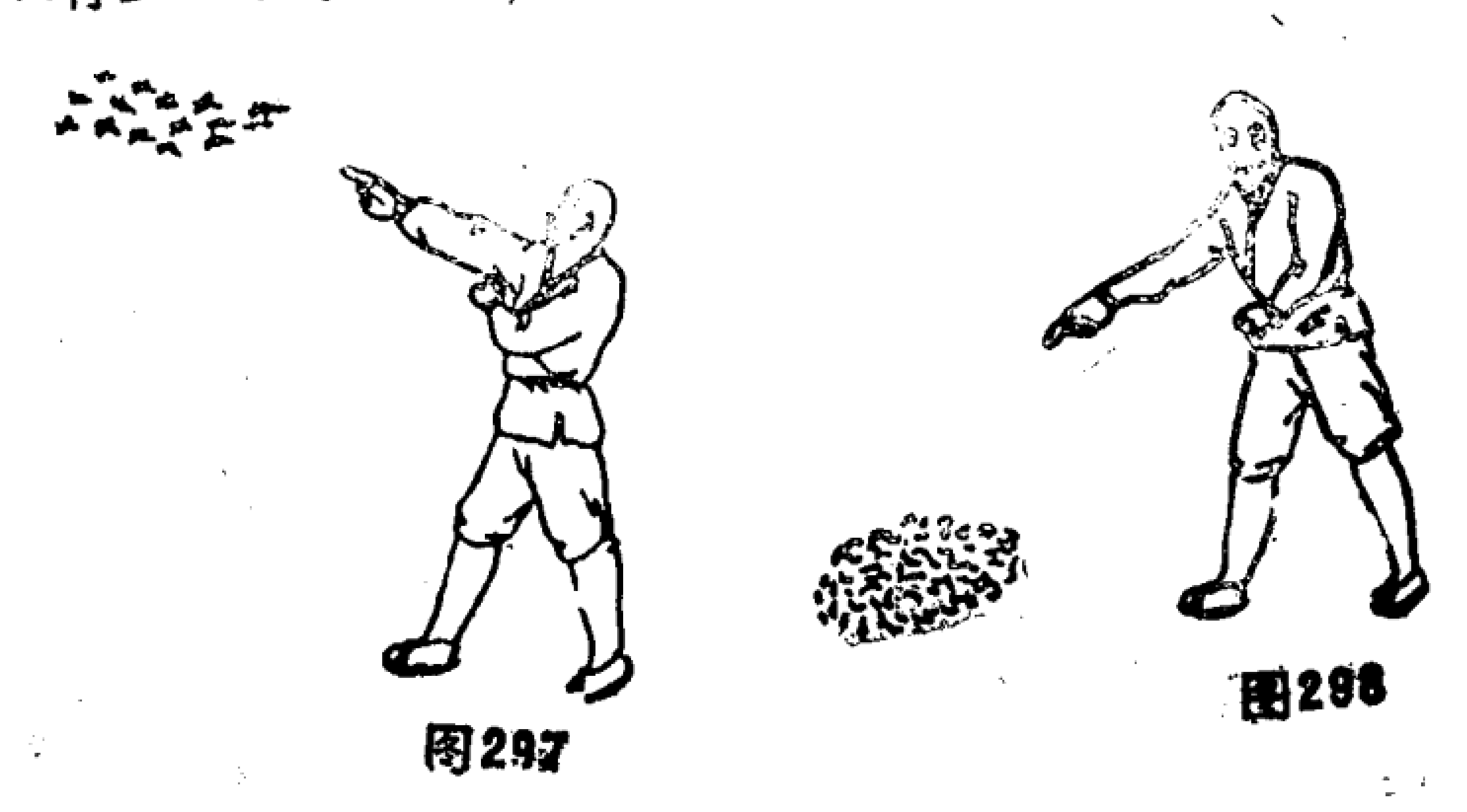


图297

图298

9．眼法练好以后，再练身法、步法，用高低不等的竹

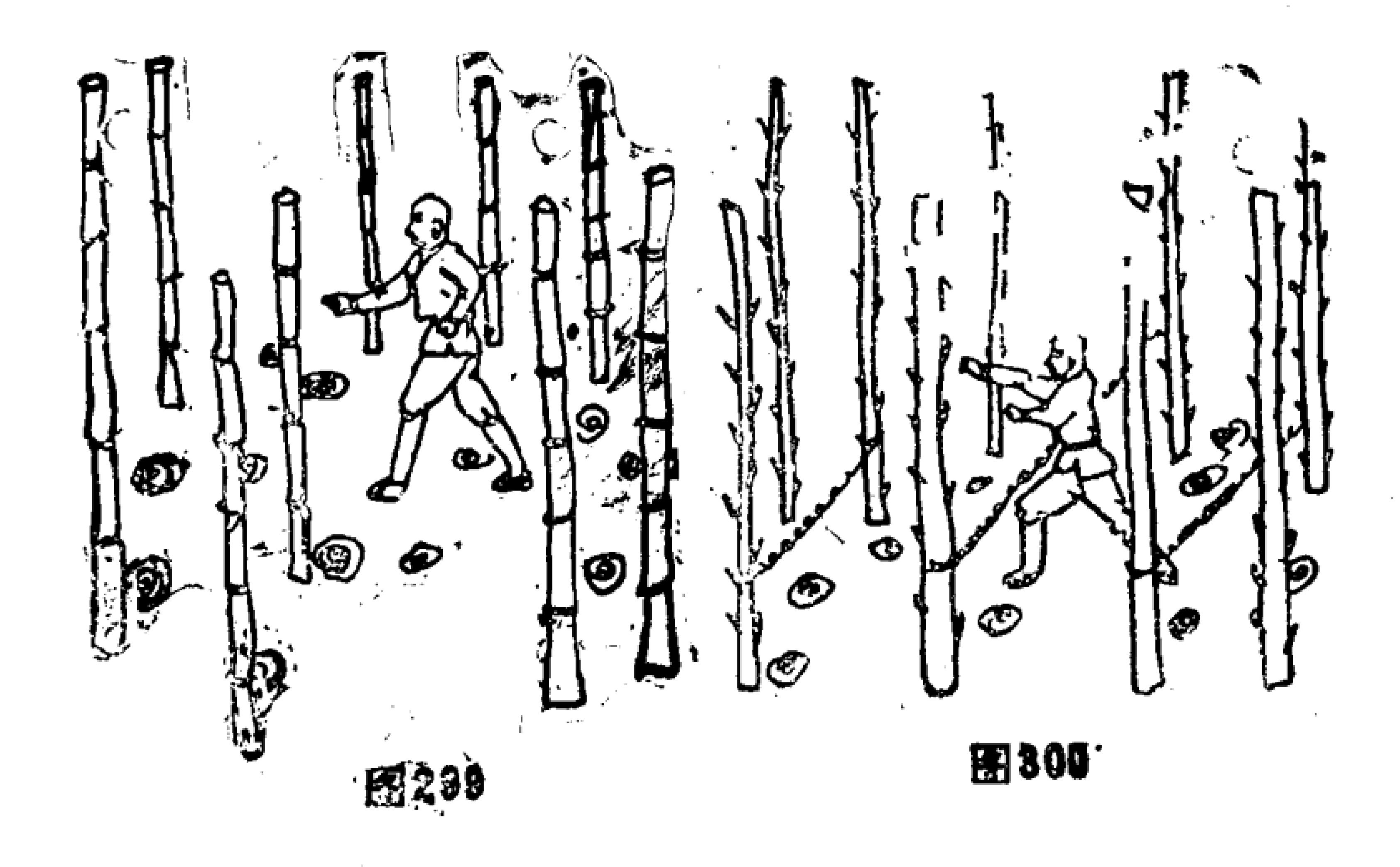


图299

图300

竿，务须要参差不齐，栽于地上，间距至多一尺远，其间每距不远撒石灰一小滩，也不得有次序，练功者在其中侧身急走，身不触竹，脚不沾灰，来回旋转自如（图299）。

10. 身不触刺，足不沾灰不碰索，旋转自如（图300）。在竹竿上安置利刀，下置铁疾藜及绊脚索等物，渐渐练习，缓缓进步，即功夫大成。

〔功法略解〕

1. 枪刀不入法，又名空手夺白刃，是少林正宗七十二艺中软功外壮法，属阴柔之劲，兼阳刚之气。是专供练习身体躲闪能力的功夫，为少林武僧练功中不可缺少的功夫。

2. "枪刀不入法"是在少林武术技击实践中为了应付对手进攻，即躲又闪，攻防灵便的一种高难度、高精度、高水平的技术。此法从表面上看，是躲开对方进攻，实质上是消耗对方体力，在敌方向我猛攻之下，抢占有利地位，力争主动的技法。经过练习此功后，可以利用全身各关节部位，参与实战的闪避动作，如头、肩、手、肘、胯、膝、足等可以随机应变，机动灵活的身法，躲闪而进，闪躲而打之，使对手防不胜防，兵刃脱手，再结合抓打擒拿，点穴，卸骨等击法，重击强敌。也就是少林拳谱中说的："以退为攻，以守为攻"。少林寺历代武僧皆有精研此技者，如第一个武僧稠禅师，隋唐的子升，唐代的宝轮，宋代的灵邱，元代的惠距，明代的洪荣、月净、悟华，清代的清莲、法修、如静、湛举、湛刚等，对此功都有较深的造诣。如明代洪荣法师，不但闪躲灵活空手夺白刃，而且可窜进十六口刀里练功，拨打闪避灵活非凡，如入无人之境。清代湛举法师穿铁鞋而轻身如燕，脚踏铁皮而无声音，可竖香战斗，可见湛举法师功高至

极。

3．对于练习此枪刀不入法的要点：此功似颇奇特，而含有神怪之意味，其实亦为一种软功而已。其得力处，完全在闪避二字。功夫练成后，可在数十人持器围攻之下，空手出入其间，而不致受伤损。此功练习困难，非有十五年纯功，不可进入上乘也。功成后举手之间即可夺取对手的武器，而为我所用。此功夫是嵩山少林寺独传秘功，眼看要绝传，殊为可惜。

附：练功秘方

舒筋树枝30克、鸡血藤30克、丝瓜络30克、乳香18克、甘草20克、川断20克、青风藤20克、丹参30克、赤勺15克、桑寄生15克、牛膝20克、铁脚威灵仙18克、木瓜20克、苍术20克、黄柏15克、龙骨28克、木香20克、牡蛎20克、桔梗20克、寻骨风5克。

以上药物，共研极细末，炼蜜为丸，每丸重一克，在练功前，用黄酒或者白开水送服于肚腹，再轻微活动后，可以开始练习此功。

功效：可以舒筋活络，循环气血，强健骨骼，促进少林空手夺白刃功法的进展。

少林高僧贞秋大师曰：

“枪刀不入法，艺照练习下。
任他群敌困，我心不怯怕。
身形只一纵，闪身躲避他。
动作似灵猫，神人难近他。
强敌使武器，举手来取下。
少林惊人艺，武僧练习它。”

四十三、五毒追砂掌（五毒手）

歌诀曰：

“少林五毒追砂掌，诸般毒物配妥当。

每日拍打数千掌，纯功须练六年上。”

练　法

1．在清明节日取井底泥20斤，用砂缸盛之，五月五日取赤蛇一条，壁虎一条，癞蛤蟆一个，蜘蛛一个，蜈蚣一条，铁砂10斤，白蜡10斤，烧酒5斤，青铜砂2斤，捣拌泥中，捣匀装布袋内。如布袋被拍打破烂，可以换新袋再装好，放于方木上，天天拍打，每天拍打两次，每次两掌交替轮换拍打四百掌，两次共拍八百掌。逐渐练习，慢慢增加，直至两掌每天共拍一万四千掌为度。必须要六年时间（图301）。以后再苦修苦练，不可间断，此处练功以后，用药煎水洗手（图302）



图301



图302

附：洗手秘方

华水虫30克，防风9克，干姜30克，黑芝麻6克，红花3克，斑毛虫150克，矽砂15克，归尾6克，银花6克，川连3克，白疾藜9克，元参3克，黄柏3克，石灰240克，北细辛9克，荆芥9克，白术6克，白藓皮9克，侧柏叶30克，白信3克，打屁虫15克，阳起石6克，红娘子15克，小牙皂6克，铁砂12克，蜈蚣两条，指天椒240克。

以上诸药物，矽砂、石灰二味药，要放在钳内炒红以后放入，用水煎汤洗之，洗三日以后，再另煎水再洗，半月后再另换新药煎水再洗。有消肿去毒，舒筋活血，强壮骨骼之效。

少林高僧贞绪大师曰：

"五毒追砂雷火功，朝夕修练须苦恒。
少林古刹学功夫，一掌霹雷万人惊。"

〔功法略解〕

1．五毒追砂掌，又名阴手，又名五雷掌，是少林正宗七十二艺中硬功外壮法，属阳刚之气力，兼阴柔之劲路。是专供练习人身掌部的功夫，是少林武僧经常练习的功夫。

2．此五毒手在少林武术技击中起着重要的作用。功夫练成后，与敌搏斗，触敌即伤其肌肤和筋骨，有皮肿溃烂的危险。敌来攻我时，用手架拨之，敌则伤筋断骨，损其内脏。是少林众僧练习的重要手功之一。历代皆有武僧精研此技，如唐代空禅，宋代洪渊和尚，元代惠深禅师，明代可政和尚，清代湛可法师等，都研练此技术。是技击不可缺少的功夫。

3．少林五毒掌在练习时的要点，其练法简便易行，须

练前有所准备。习之权以左手为宜，万不可轻易伤人；必须严遵戒规，讲究武德，方为玄妙。

少林淳华大师曰：

“五毒雷火砂，　　杀伤力无穷。
武僧练此艺，　　使技盖世雄。
轻者致残废，　　重者要敌命。
遵守戒规约，　　严讲武德明。
良徒技秘授，　　心恶难继承。”

四十四、飞檐走壁法

歌诀曰：　“飞檐走壁轻身法，朝夕登高墙上爬。
每日横排数百次，蹿房越脊实用它。”

练　法　1．在练功以前，用粗布袋，内藏猪血浸过的铁沙，束于两小腿及两臂，开始时两腿带沙8斤，两臂带10斤，全身带沙18斤，斜跑墙两步（图303）。

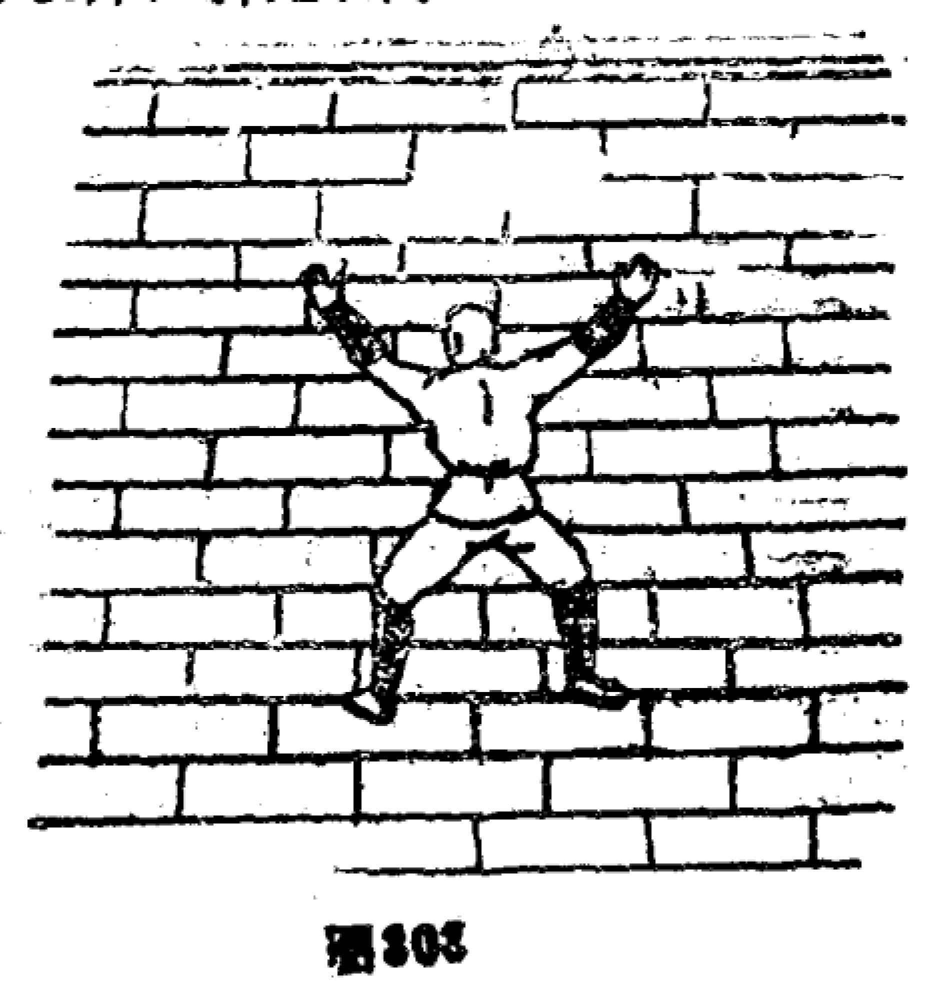


图303

2. 两腿带沙12斤，两臂带15斤，全身带27斤，斜跑墙四步（图304）。



图304

3. 两腿带沙20斤，两臂带沙25斤，共计45斤，横斜跑上墙八步，（图305）。



图305

4. 继续两腿带沙袋21斤，跑开不停，两臂带26斤3两，横排九步，跑上墙头，一丈六尺高，全身带40斤3两，要八年功夫，每天早、晚、午三个时辰，每个时辰跑三百次，每天跑九百次。最后二年内，早晨可多加一百次，全天

跑墙一千次，八年可应用自如，放下沙袋后，可轻身如燕，纵蹿上房，滚垄爬坡，蹿房越脊（图306）。



图306

每日晨昏横跑墙壁，即侧卧其身，两足互换前进，至力尽时再下落。跑时须身向后退十数步，再向前跑去，借其惯力，侧身如卧，先出左足，继出右足前进。无论何人，凡在少壮时，均能继续跑两三步甚至三四步，再多不能。如力尽时先落右足，则身体由横空变为正立，此为左式。右式则先出右足、落地时先落左足，天天行之，铁砂渐增。一年半时间则可横行四五步，为第一步功夫。二年半以后，则可继续横跑八步，第二步功夫成矣。按八步长度约折一丈六尺，至此已能身体横空，借其推力，横行一丈六尺之远，再练习斜向上跑，刚开始时中途跌落，天天练习，不可怕难，铁砂增加至十二斤为度。一年后，能横身斜向上进至八步处，则第三步成功也。至能斜上跑至九步，再继续练习左右晃臂，及右左晃臂。其法是斜上跑至墙顶，身体仍横空，此时向前跑步的推力已无有，须急晃左臂向左下，右臂随之向左摇晃，则身体借其摇晃之力，已正立于墙顶，是为左式。如先晃右

臂，再摇左臂，是为右式，至此则全成功。除去铁砂，则轻灵如猿猴，升墙登房易如反掌。

〔功法略解〕

1．飞檐走壁法，又名横排八步，为少林正宗七十二艺中软功内壮功法，是专供练习人身走远飞高的功法。为传统轻身术之一，是少林寺武僧经常习练的功夫。

2．此功法在少林武术中可以行动快速，动作灵敏，对搏中可以闪战自由，免受敌人重击。擒拿敌人时，可以在距离老远的地方，纵身追上敌人，捉拿在手。反之如果被敌人追击时，可以飞快逃跑，免受灾害，总之此功夫在拳术中，起着重要作用。少林寺历代武僧精此艺者有：唐代空空、善护，宋代福居、灵敏，元代智聚、子安，明代觉训、圆胜、悟雷、普便、道时、玄敬，清代清莲、真灵、湛可、寂敬等，对此功法都有较深的造诣。

2．对于练习飞檐走壁法的要点，要循序渐进，不能突飞猛进，此功属轻功夫之一，乃少林独传之绝艺。不许间断，持之以恒，方可成功。

少林高僧贞俊大师曰：

“飞檐走壁是奇功，
苦不持恒功难成。
每天蹿墙斜横走，
年深日久功自成。”

四十五、一线穿

歌诀曰：

“少林轻功一线穿，跑罢高山走筐沿。

身带沙袋过棉袋，单根竹竿来回蹿。

粗细变成一条线，单丝线上走回还。”




图307



图308

练　法　1．两臂和两小腿，带上沙袋四只，每只重量半斤，至每只八斤为度。在山路跑上跑下跳跃不止，每天早晚跑两次，每次二十里路，一年后为初步功夫（图307）。

2．臂上和腿上带好沙袋后，在箩筐沿上行走，里面放上碎石块和沙子，满平筐（图308）。

3．在筐沿上行走半年以后，筐内石块砂子减至一半（图309）。

4．全身四只沙袋共三十二斤，筐内石砂子全部去掉，仍在筐沿儿上行走，再用一年半的时间，第二步功夫成也（图310）。

5．身带沙袋，用沙铺一条道路，三寸厚，上面用棉袋盖在沙上，来回走袋上，每天早晚走两次，用五条棉袋连接一条路，每次走一千个来回，每天走两次折二十五里路，半

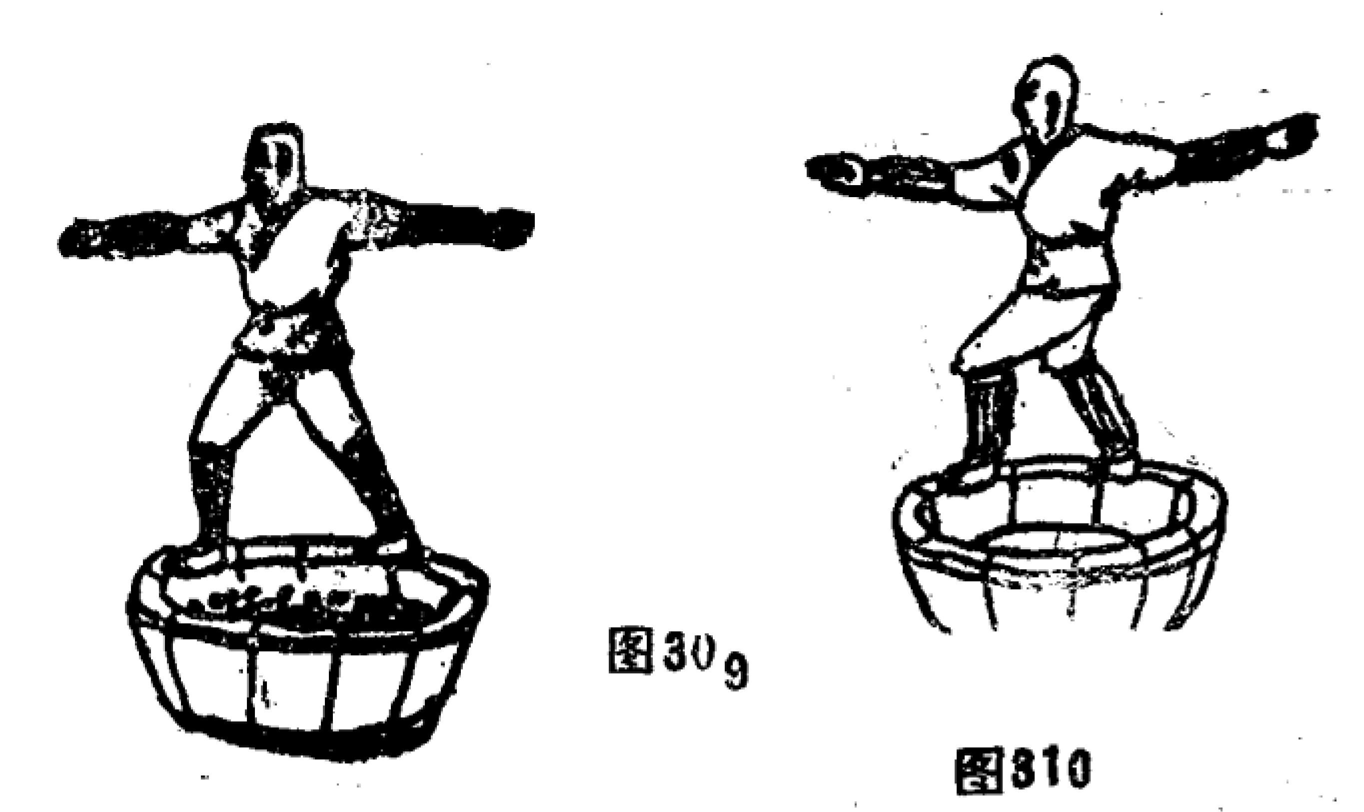


图309

图310

年以后袋上无陷凹和脚窝，棉袋平型无变化，则第三步功夫成功了（图311）。

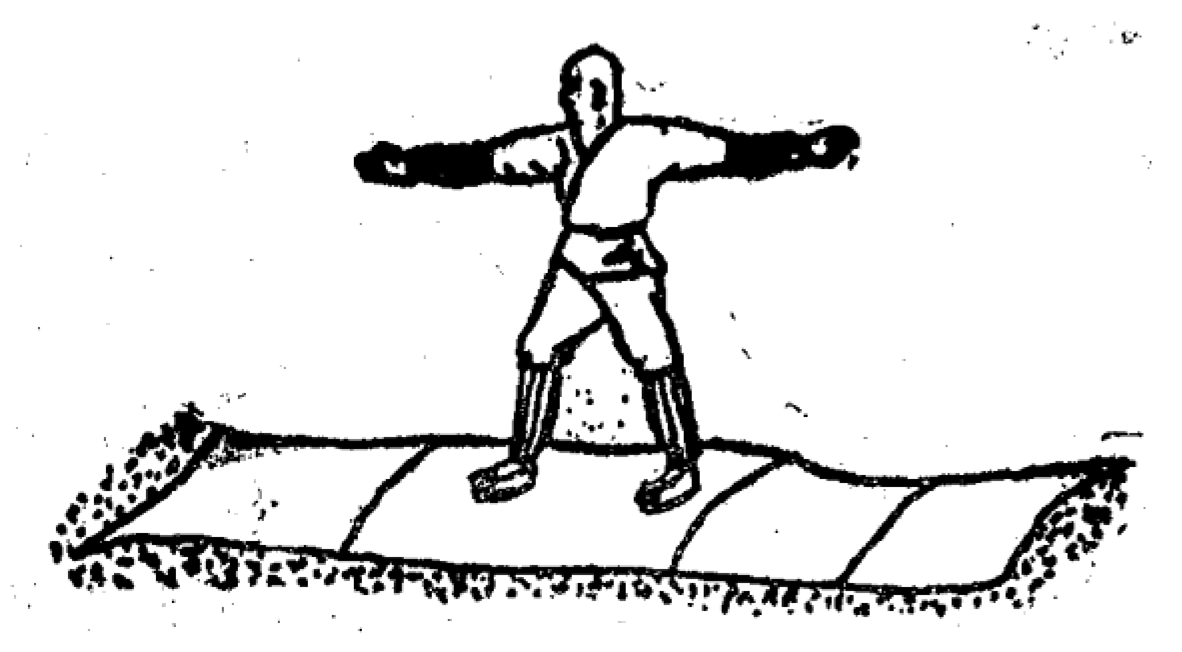


图311

6．用绳系竹竿两头吊在木架上，悬空四尺高，在上边行走，一年半，即四步功成（图312）。

7．用绳一根，两头系在木屋上，在绳上行走来回，再练一年。共六年功夫，可在绳上行走运动自如（图313）。

8．再用细丝弦一根，两头系在木柱上，在线弦上再走一年，则功夫告成，但要继续练习，不可脱空，脱空即不进而退。共有七年苦功，可在线上跑跳来回自如，毫无阻挡

（图314）。

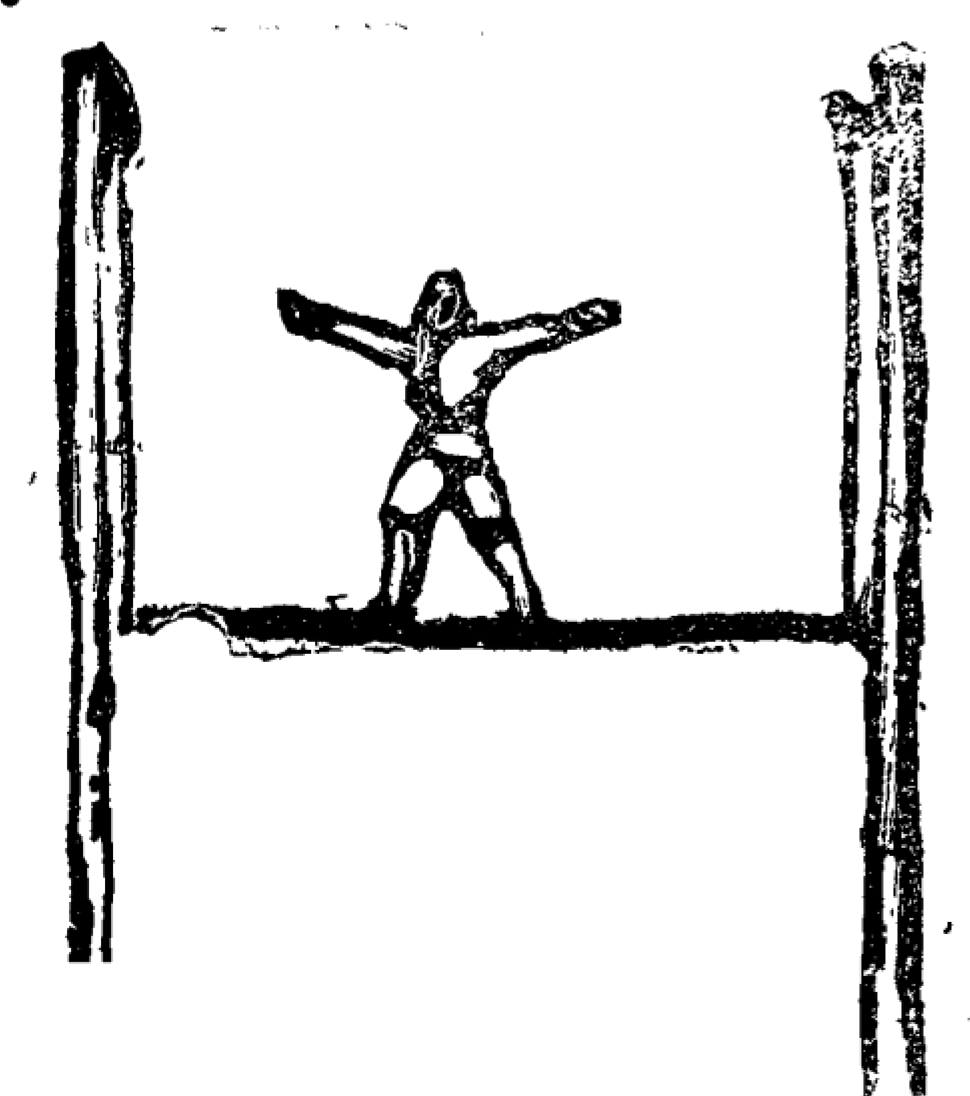


图312



图313

〔功法略解〕

1．一线穿功夫，又名达摩渡水，又叫水上飞行术，俗名踩软绳，为少林正宗七十二艺中软功内壮功法。是专供练习人身敏捷轻飘的功夫。是少林寺武僧经常练习的功夫。

2．关于少林一线穿，拳家有言说此功为蹬萍渡水，踏



图314

雪无痕之功。乃轻身功的一种，在少林武术中起着重要作用，一可以使人身体轻飘穿过某些障阻之险地，二可使身体动作迅速轻灵，在与敌搏击时免受损失，三也可以闪电式的速度赶敌人，捉拿敌人，毫不费力气。

3. 练习一线穿的基本要点：此练法并非容易。只要持之以恒，一心一意地练习，也很好成功。功成以后，可在水上飞行，如有假借，可以用轻浮之物，如竹片木杆芦苇等物掷于水面，人即可身立其上，用气功推之前进。如水浮萍集中的地方，菱角荷叶丛生之处，都可在上边行走。当年的达摩祖师即用一苇渡江，习成此艺需十余年苦功夫，方可真正的成功。要虚心静气地习练，逐渐成功，不可心急。

附：洗腿药方秘传

地骨皮30克，鸡血藤10克，丝瓜络15克，乳香6克，甘草10克，食盐30克。

用清水煎汤温洗腿部，趁热洗之，每次练功后洗一次，一剂药可煎洗五天。再另换新药，再煎再洗。

少林高僧贞秋大师曰：

"轻功练习一线穿，苦下深功十二年。
若要线上能飞行，蹬萍渡水有何难。
只有恒心苦奋勇，万般皆须熬暑寒。"

少林还俗武僧素法曰：

"一线之功并非凡，跑过荒郊走筐沿。
再走竹竿与绳索，一条细丝行走难。
恩师传习真玄妙，还要奋勇奔向前。"

四十六、蹿纵术

歌诀曰： 蹿纵术法并非凡，要练温热和凉寒。
苦下深功十数载，蹿房越脊如平川。

练 法

1．先以铅入火中烧通红时，乃放在猪血内浸一夜，烧而再浸，浸而再烧。如此反复浸烧七次，其色变为青紫色，则成为死铅。再埋入土中四十九日，退尽火毒以后，取出来用清水洗净，才可以供练功用。带铅的方法：用细布袋包铅缠于小腿、两臂、脊背上，由轻而重，至18斤一块为度。由每片0.5斤渐增至每片8斤，全身五片40斤。先跑土岭和山路，须跑一年（图315）。



图315

2．再跑缸沿。缸内盛满水，渐渐把水取净，空缸仍跑如常，一年后缸不动（图316）。

3．再跑砖块。双脚站在砖块上跑，一年后，砖块不倒，稳而不动（图317）。

4．再加砖块，两层砖叠起来，在上面跑起，一年之后

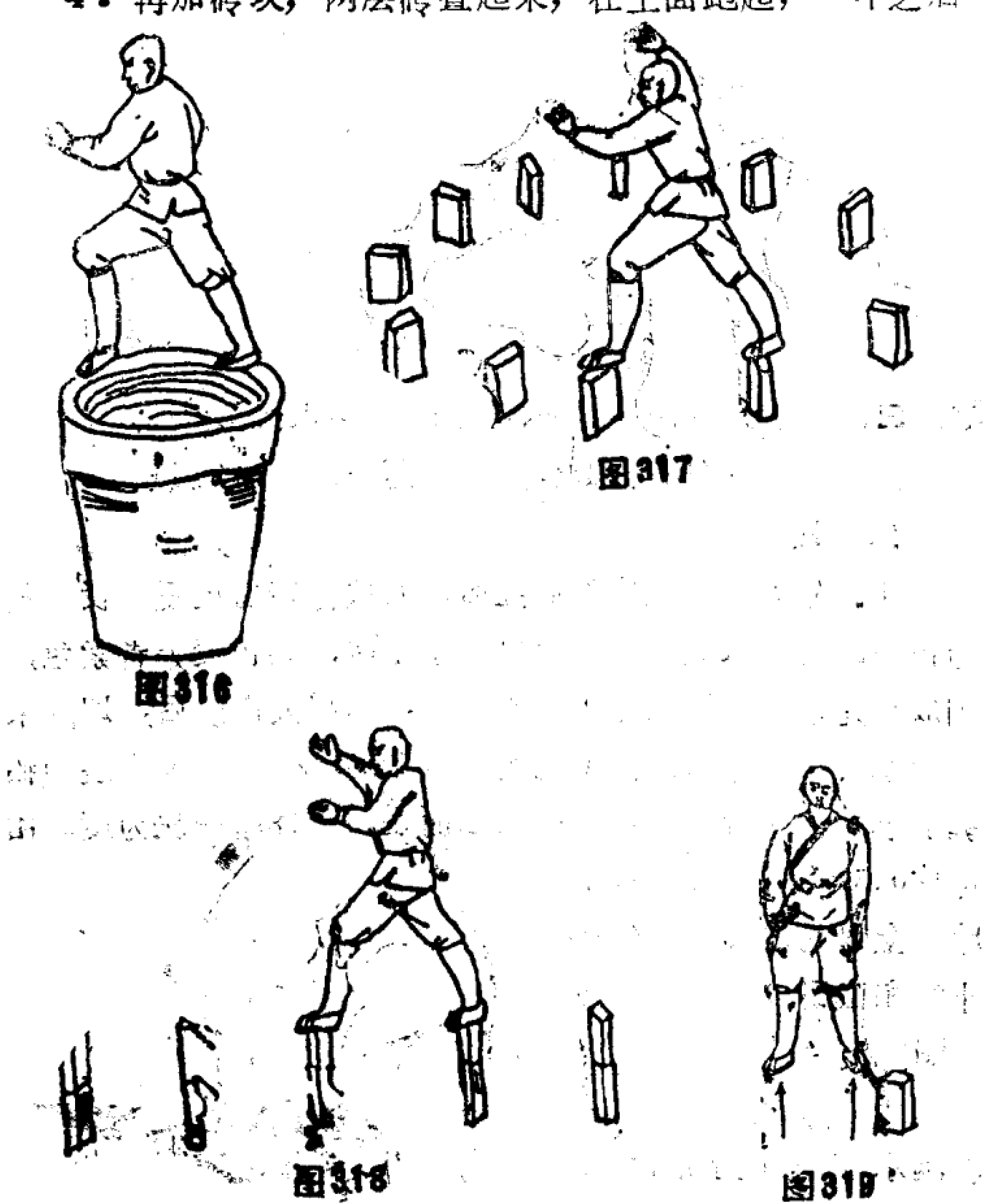


图316

图317

图318

图319

如砖不倒，即半成。人行不止，来回自如，砖块仍然稳而不动，即可以了（图318）。

5．开始纵跳，全身直腿平足硬向上拔起，直身不弯，

向上蹿高七寸五分，需练一年功夫（图319）。

6．全身直腿不弯，平足向上拔起，蹿高一尺半，须要三年功夫（图320）。



图320

7．共练八年苦功夫，解下铅瓦50斤，纵身可蹿屋脊房顶（图321）。平均直蹿一丈，弯腰曲膝时可以纵起二丈。

〔功法略解〕

1．蹿纵术，又叫蹿房越脊，是少林正宗七十二艺中的软功内壮法，属阴柔之劲路。也是专练人身蹿跃纵跳的轻身功夫。为传统轻功之一种，是少林寺武僧练习的重要功夫。

2．少林蹿纵术为少林武术轻身功夫的一种。轻功在我中华有悠久的历史。据史书载魏明帝孝昌三年（公元527）。梁武帝派人把少林拳鼻祖达摩大师迎到金陵并接见了他。因为话不投机，两人不欢而散。于是达摩大师便随手折断一根芦苇，丢在水中，站在上面，飘过长江〔现在少林寺僧还盛传着当年达摩大师“一苇渡江”的故事。在河南中岳嵩山少林寺碑廊内立有“一苇渡江”的石像，系元大得十一年（公元1307年）建，是一件少有的艺术珍品〕。这就是

少林武术蹬萍渡水之轻功的最早传闻。历代少林高僧如唐代空空禅师、灵隐禅师，宋代福胡禅师，元代智聚禅师、智圆禅师，明代洪荣法师，痛禅上人，一贯禅师，清代清真师太、清玉师太等都有蹬萍渡水之功，寂勤大师，贞俊大师等，都精研此技，特别我亲眼见到的我师贞俊大师，每天天不亮即从五乳峰跑回来一周，大约二十里路，到山门前冷水浴，天天保持，六十年如一日，他高兴时可以纵身蹿上千佛殿房上去，到临圆寂的前三月，还能纵身蹿上千佛殿的房脊，单臂一挥震动明柱哗哗声响，房上灰尘直向下落，气硬功、气轻功卓著。名震中州的气功大师，还有我师贞秋大师，往湖北云游，路过黄梅县北树林内因救一难女，被群贼围上来时，他老人家纵身蹿上一个离地一丈多高的大树叉上，众贼人无不惊讶，最后被师父飞凿射伤两贼人，群贼人才逃跑四散，为黎民解救了危难，为少林增了光辉。我的贞方师父云游路过安徽芜湖市时，走在一个一尺宽的木板桥上，谁知这是贼人设好的，留断路抢劫财物用的。走在中间时，前边还有一个青年书生，和他相离一步远，此时贼人在岸边猛一拉绳子，桥板落入水中，此时我师贞方大师伸手拉住前面的青年衣服，纵身蹿过离岸一丈多远的河岸，放下青年，全身干净没沾水滴。他眼观六路，伸手抓住拉绳子的两个贼人，一手一个，用力一抓两小子手腕尽碎，经审问方知这贼人干了不少次坏事，害死了七八个人命，师父又一恨之下捏碎了他两个的足踝，叫他爬着回去，因为佛家不杀生灵，只有严厉惩罚，为百姓报仇。他们前辈老师都是几十年如一日，持之以恒的练习才得来如此高超的轻气功。

3．对于练习此功的要点：要逐日练习，天天不停苦

修。渐渐功夫自成。不可忽冷忽热，更不可中断休歇。休歇则不前而退，退则前功尽弃。

附：洗腿秘方

乳香10克，地骨皮18克，黄芪15克，甘草15克，牛膝12克，五加皮15克，红花8克，鸡血藤15克，丝瓜络15克，青皮5克，海风藤10克，元参5克。

用清水煎汤温洗腿部和背部、两臂部等带瓦的地方。

功用：去毒气、防肿胀，舒筋活血，强壮骨骼，加速功夫的进展。

四十七、金铲指

歌诀曰：

“金铲指法妙无穷，阴阳兼修威力雄。

枪刀不入铁罗汉，若遇铲掌败下风。”

练　法

1．四指并拢的金铲指，在墙壁上抵点刺抢(图322)。

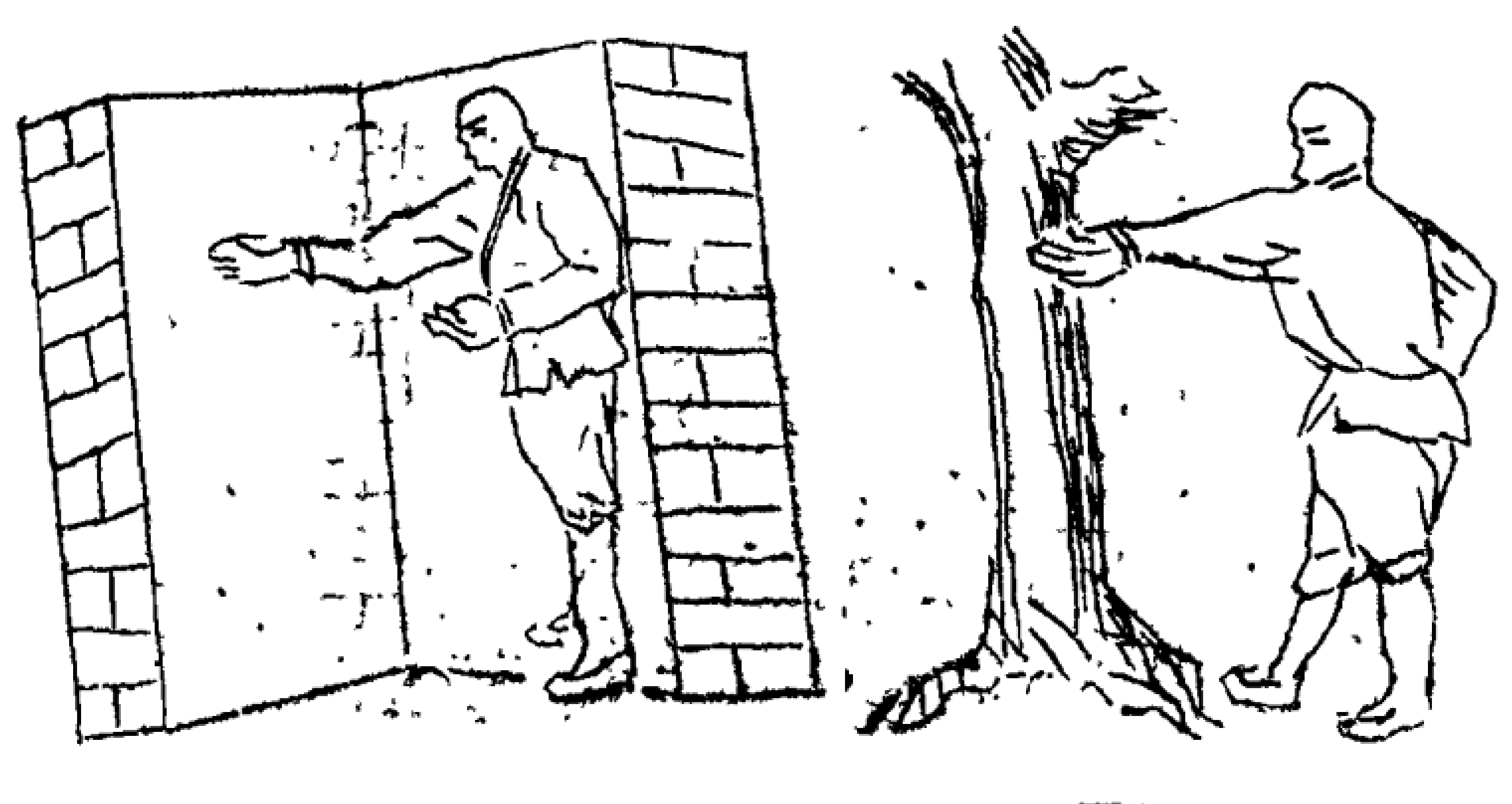


图322　　图323

2. 将四指紧并成金铲指，在粗皮的树上抵点练习（图323）。初习见功很慢，逐渐能抵点树木凹陷，功（越）练越深，渐渐能抵穿成洞为妙。

3. 再用四指并成金铲指，在大青石上抵点，依法练习

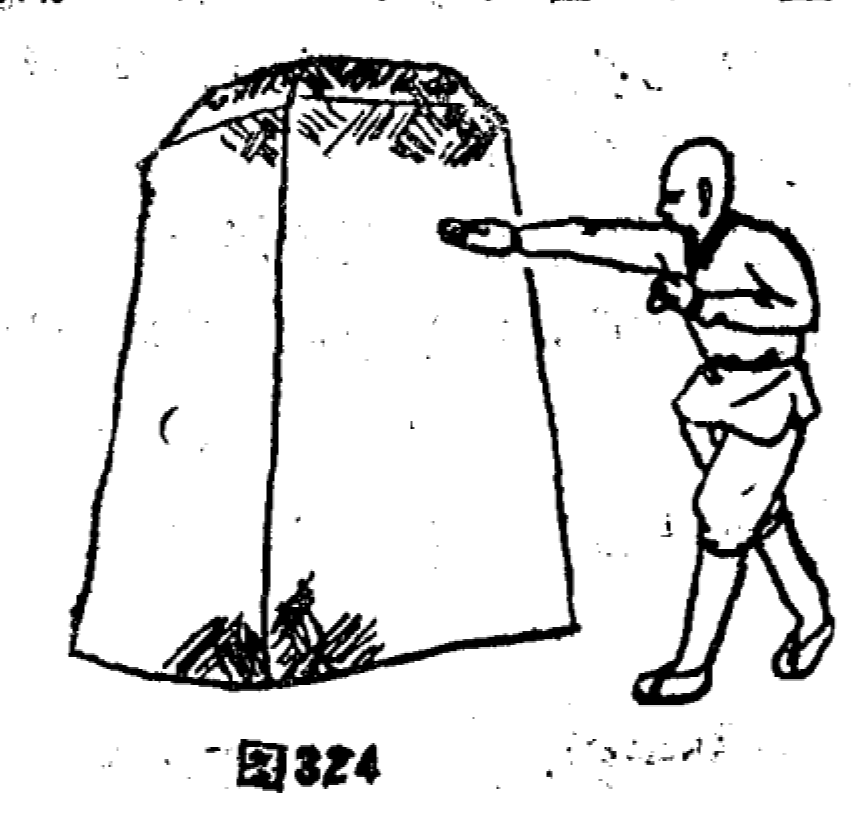


图324

（图324）。练至能抵石成深陷为度。仍要继续练习，锐意苦修。

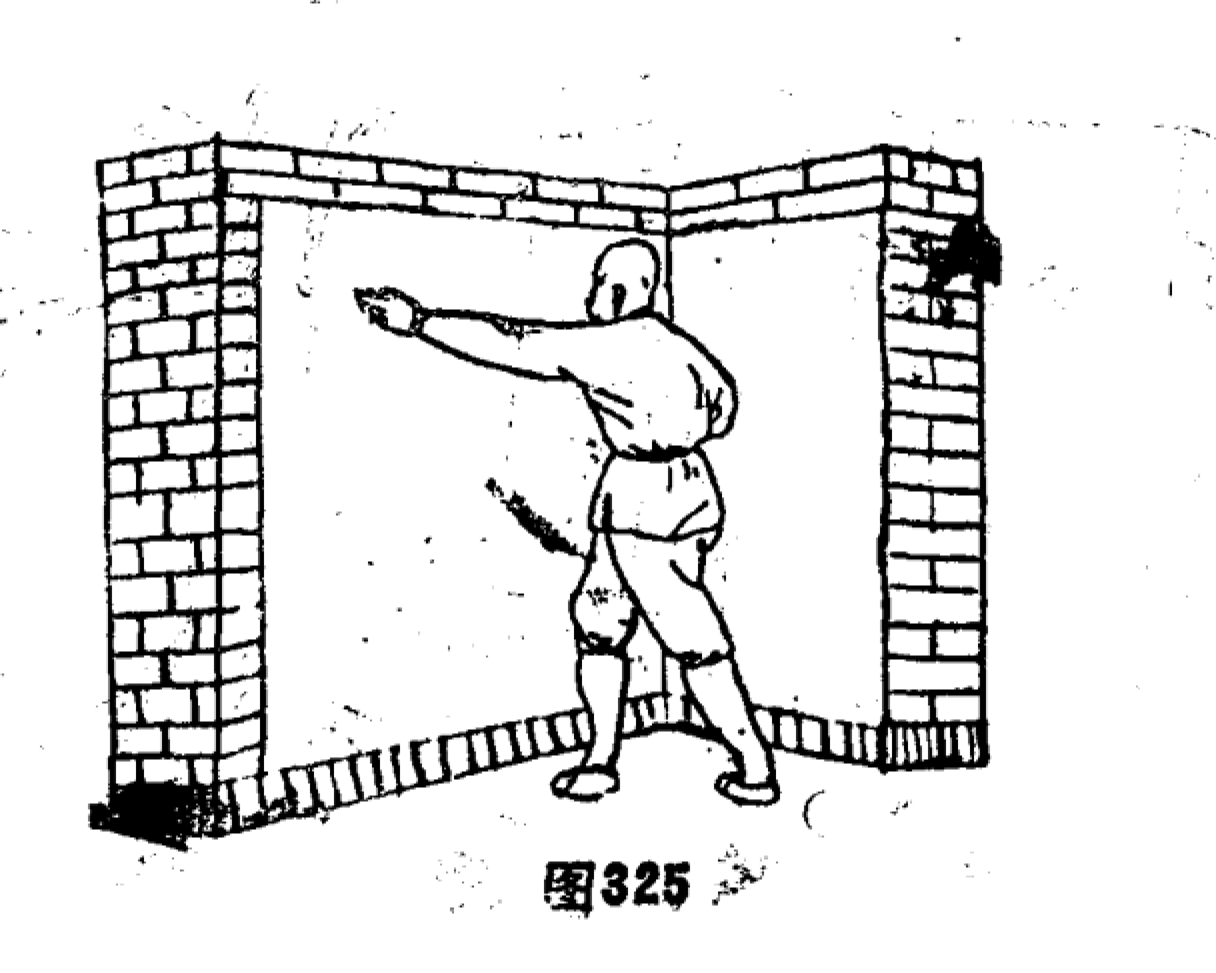


图325

4．又用四指并成金铲指，向大铁板上抵点。直至一分五到二分厚的铁板，指点之即成凹陷，此大功告成。上下不离十五个春秋，以后仍不可中断，方为玄妙（图325）。

〔功法略解〕

1．金铲指，又名班禅掌，又称仙人掌，纯属硬功外壮功法，属阳刚兼阴柔之劲路。是练习掌指端上的刺劲功夫。

2．金铲指在少林武术技击中起着重要的作用。功夫练成后，和敌人搏击，触敌即筋断骨碎，内脏洞穿，铲在穴位上当即闭住血脉，停止血液循环，有性命伤亡之危。既有阳刚之劲，又有阴柔之力，可以阴破阳，以柔克刚，因此技击界上有“铁牛功夫练得精，混身鼓气紧崩崩，若还遇上仙人掌，必定立刻争不成”之说。均表明金铲指在武术技击上的威力惊人。

3．练金铲指功夫的要点：此功最适宜练习左手，惟恐右手练成后，不注意时误伤好人。如果两手练成，要千万紧守戒约，严遵武德，以免伤人出故。

附：练掌指秘方

川乌3克，草乌3克，南星3克，蛇床子3克，半夏3克，百部3克，花椒30克，狼毒30克，透骨草30克，藜芦30克，龙骨30克，地骨皮30克，紫苑30克，青盐120克，乳香15克，没药15克，刘寄奴60克，地丁30克，鸡血藤20克。

以上药物，共研细末备用，每次用药末30克，再放醋半碗，水半碗，煎成多半碗为度，浸洗手指，练功前后各浸洗手指一次。每用30克药末煎成后，可以温洗手指8次。再另换药末，另煎洗手指，一剂药研成细末，可供16次用。每次洗八回，足够128回洗手指所用。每天早晚各用一次共用32

天后，再换一剂药物，照前法用。

少林高僧玄慈曰：

“金铲指力似金叉，劲力无边纯功佳。
纵有深功也胆怯，大罗金仙也吓傻。”

四十八、揭谛功

歌诀曰：

“白马打战揭谛功，十八滚法赛活龙，
朝夕练习滚翻法，强敌想抓抓不成。”

练　法

1．右抢臂滚身法：以右肩先着地，向前滚翻（图326）。
2．左抢臂滚身法：以左臂先着地，向前滚翻（图327）。
3．正翻筋斗法：双手或双拳扶地向前猛翻（图328）。
4．向后跌臂法：身体向后跌睡，背部着地（图329）。

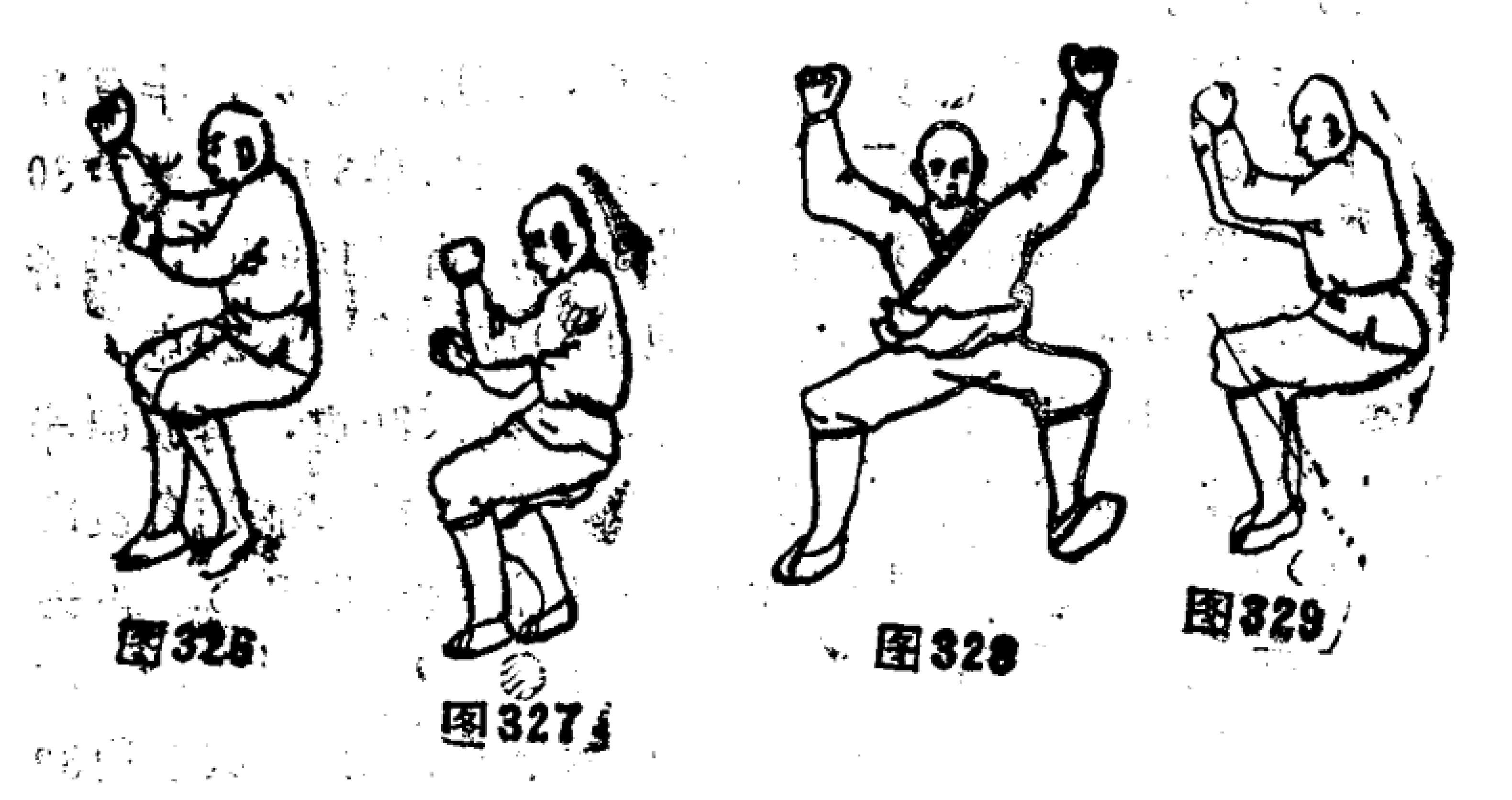


图326　图327　图328　图329

5．右手贴地跌法：右手臂先着地，跌摔贴地(图330)。

6．左手贴地跌法：左手臂先着地，跌摔贴地（图331)。

7．左侧贴地跌法：左肋等处着地，先跌左侧(图332)。

8．右手贴地跌法：右肋等处着地，先跌右侧(图333)。

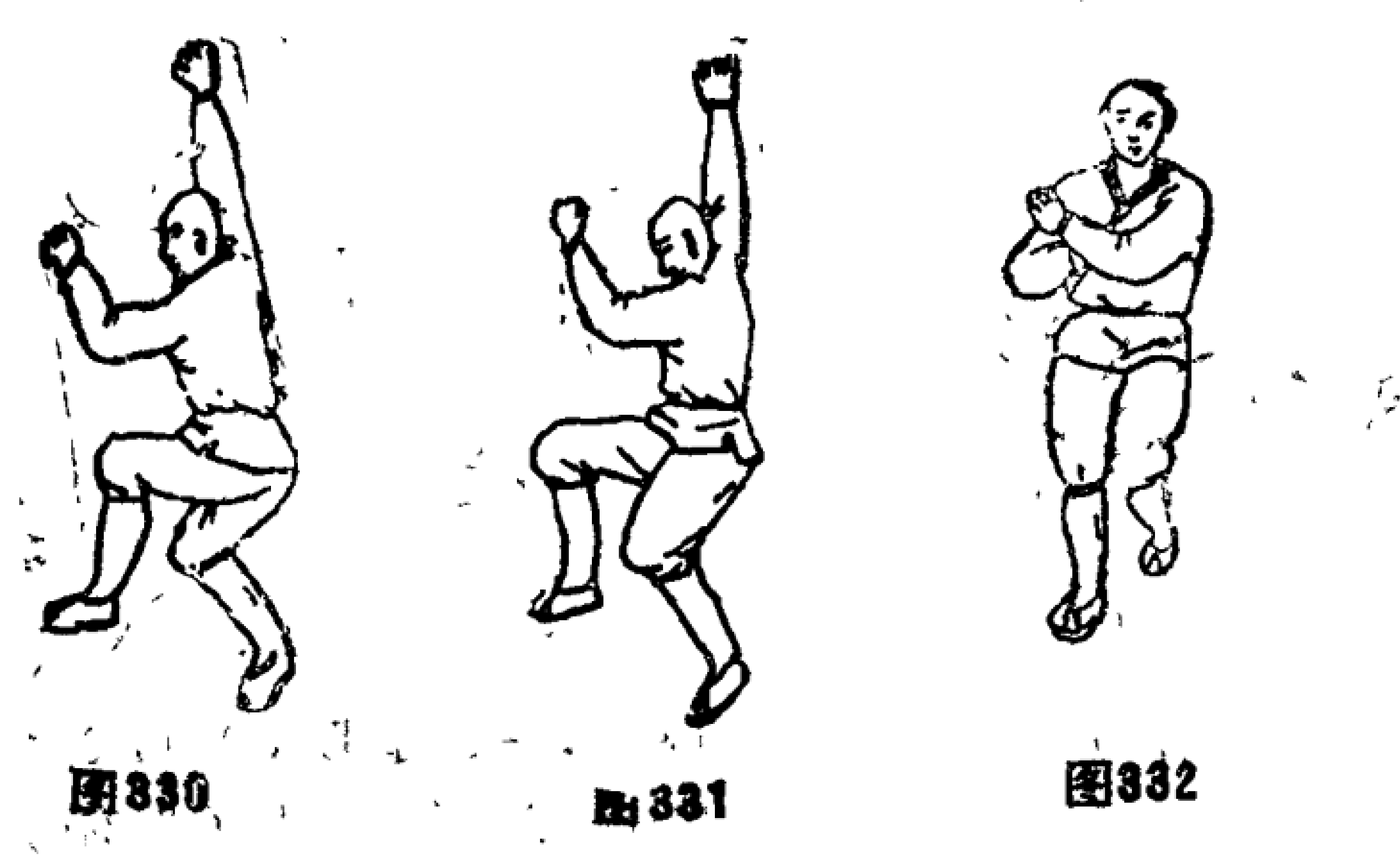


图330　图331　图332

9．扑腹贴地跌法：双手先着地，渐渐腹着地腿向后上方跷（图334）。

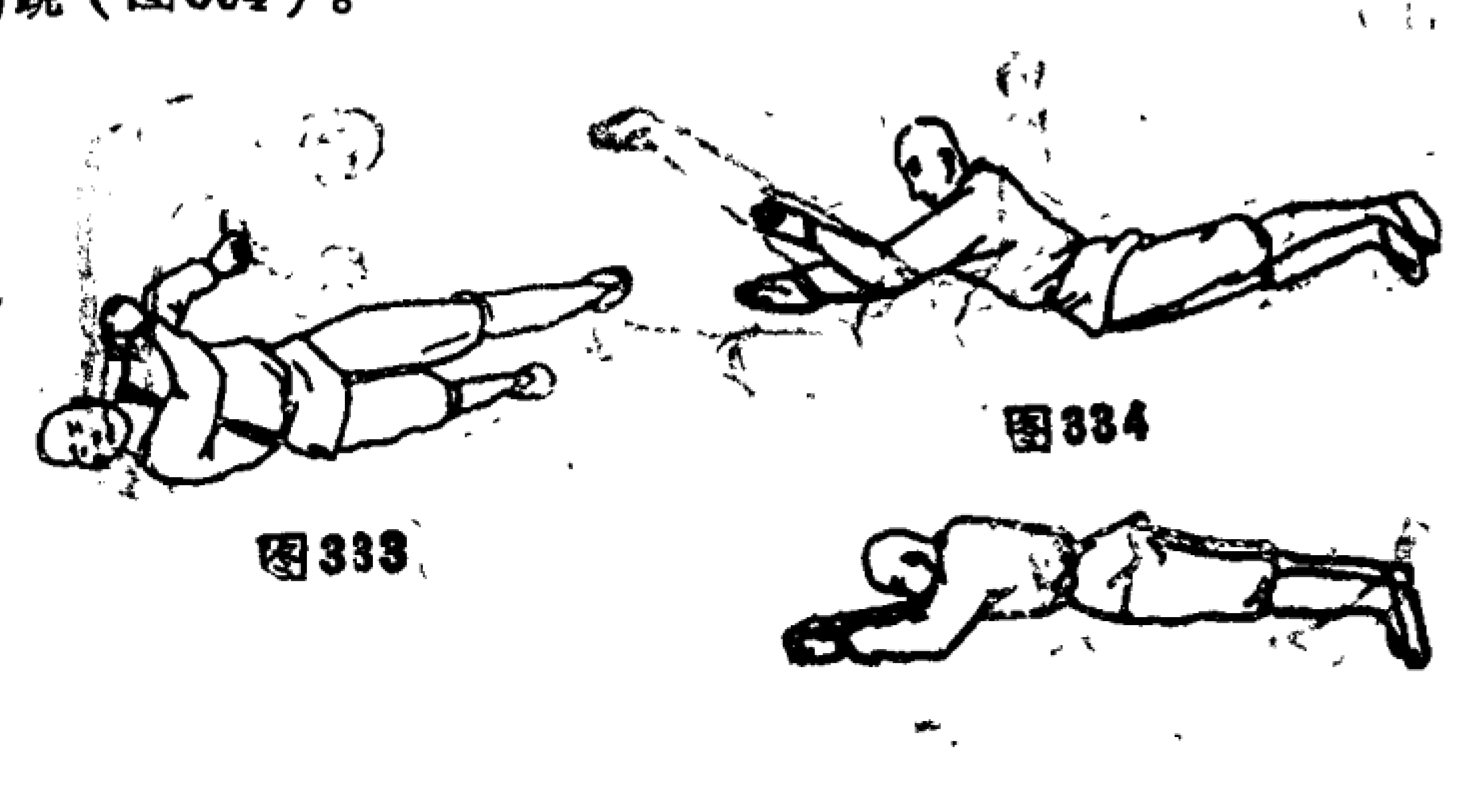


图333　图334　图335

10．扑虎贴地跌法：双手连全身一块着地，手掌和脚尖着力（图335）。

11．脊背栽摔跌法：身向后倒，跌练自摔脊背，两腿向上抬（图336）。

12．坐地跌臀法：用臀部向地上坐摔，练习臀部（图337）。

13．左肋跌地法：左肋先着地摔卧（图338）。



图336



图337

14．右肋贴地法：先右肋贴地，练习摔跌（图339）。

15．观音坐毡：两臂着地甩击，练习别处着地（图340）。

16．卷地右斜滚法：滚身右臂贴地，身向右侧歪斜（图341）。

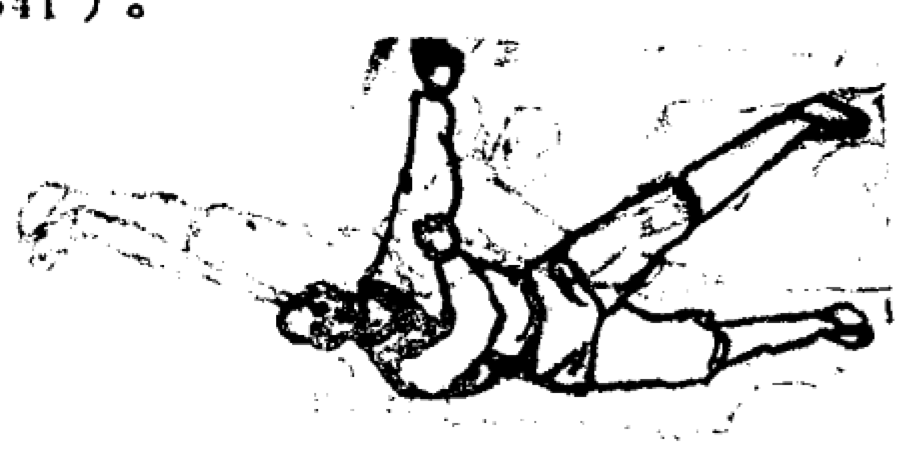




图339

图340

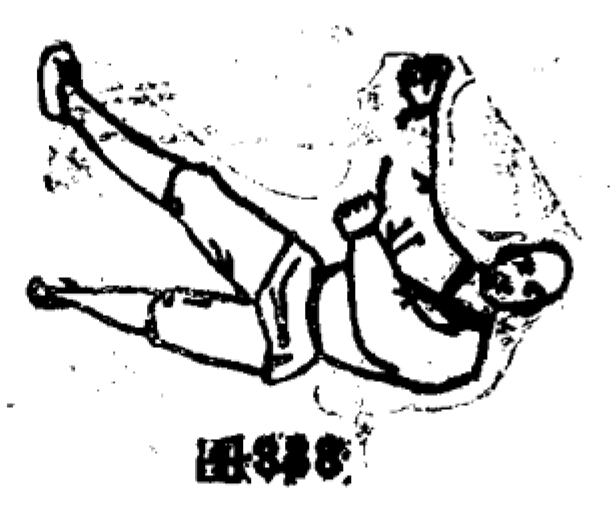


图338

17．卷地左斜滚法：左臂贴地，身向左歪斜（图342）。

18．膝盖跪地跌法：两膝盖着地，跌跪于地上，两脚尖着地，双手上扬（图343）。

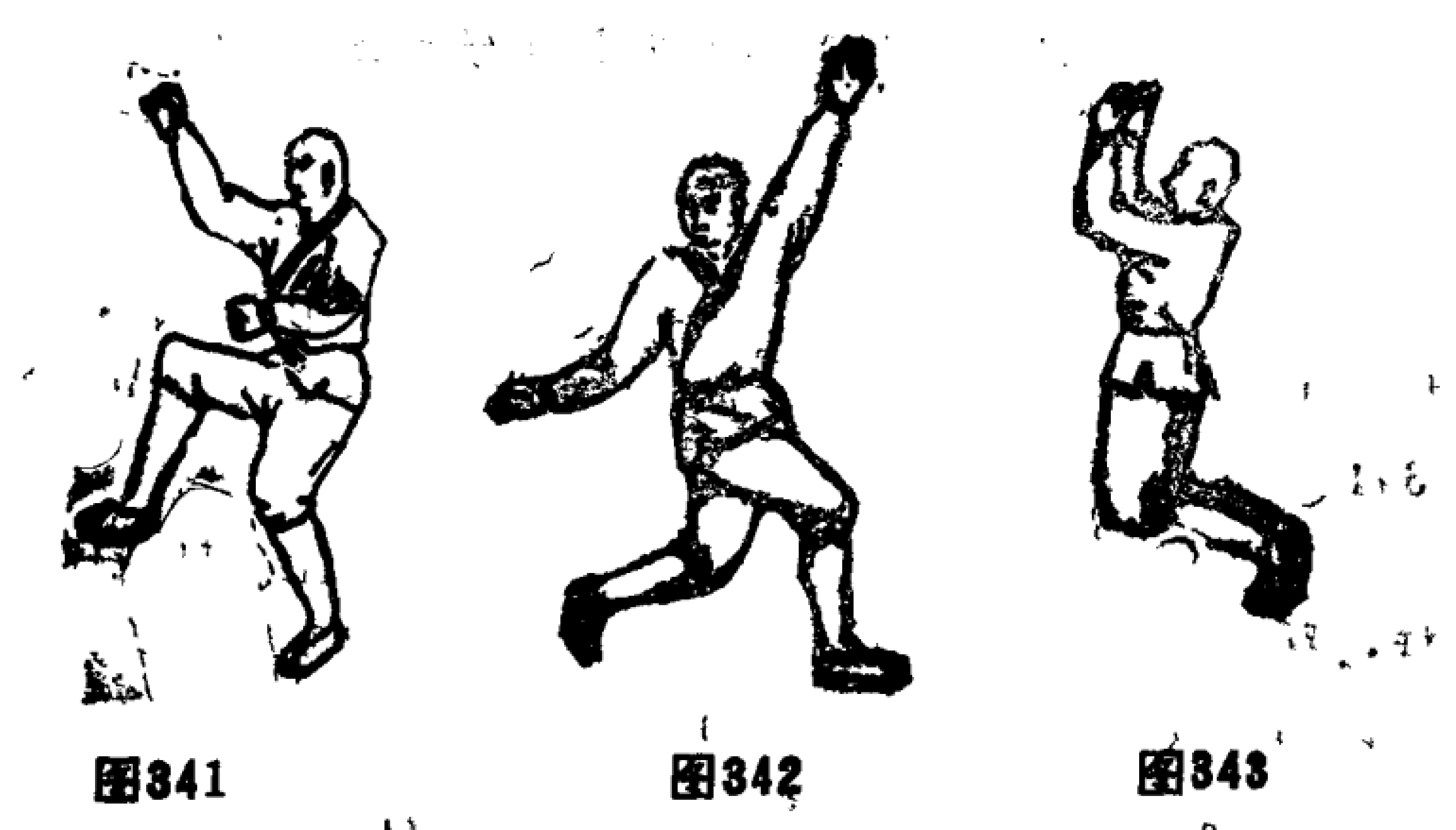


图341　　图342　　图343

〔功法略解〕

揭地功是少林正宗七十二艺中硬功外壮功法，属阳刚之劲，兼内壮之气力。是练习人身跌扑滚翻的功法，为少林武僧经常研练的重要功夫。

2．此功在少林武术中起重要作用，可通过摔打的锻练，强壮筋骨皮肉肌腱，增强对外界的抵抗能力。此功可以把脚手、四肢全练得结实、灵活，可在搏击时取得成效。

3．练习此功法的要点：此功夫练成很难，初习练时必须吃苦，甚至脏腑受伤。要循序渐进，不可猛进。必须持之以恒，方可成功。

少林高僧静绍法师曰：

“揭地功夫十八跌，摔来翻去硬如铁。

左右前后八方滚，全身运转快如梭。”

四十九、梅花桩

歌诀曰：

“少林从师数十冬，梅花桩上练真功。

持之以恒锐意修，定可成名盖群雄。”

练 法

1．用石灰在地上划碗口大的圈子五个，形如梅花，走盘时步步踩在圈上，走梅花桩步，要练习半年功夫（图344）。

2．在地上摆五个碗，碗口向下，碗底向上，排成梅花样，踩在碗底上面练习梅花步，步步踩准，切莫掉下来，半年以后可以运用自如（图345）。



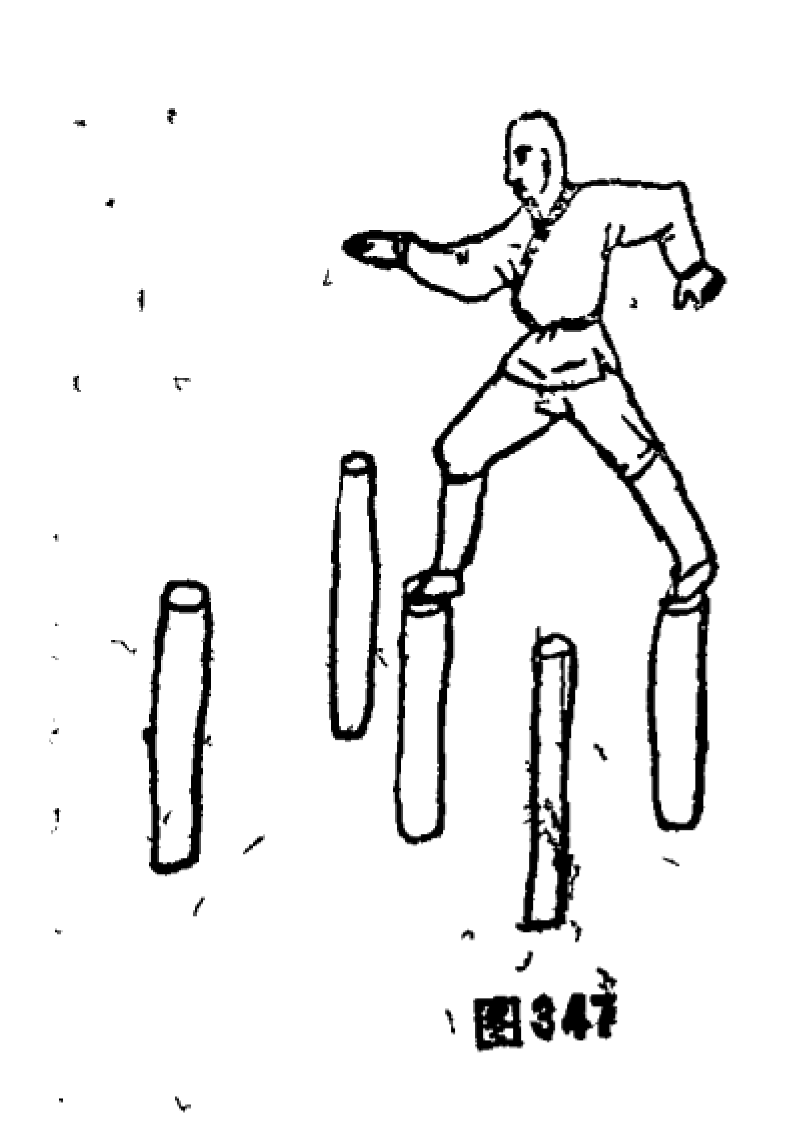
图344　图345　图346

3．在地上栽5根直径2寸1分的木桩，上边露出一尺半，栽成梅花样，桩的周围地面如果松软，可以加石块、砖块砸结实栽稳固，脚踩在桩上练习梅花桩（图346）。持续半年。

4．将木桩露出地面三尺高，栽桩方法同上，埋栽好以

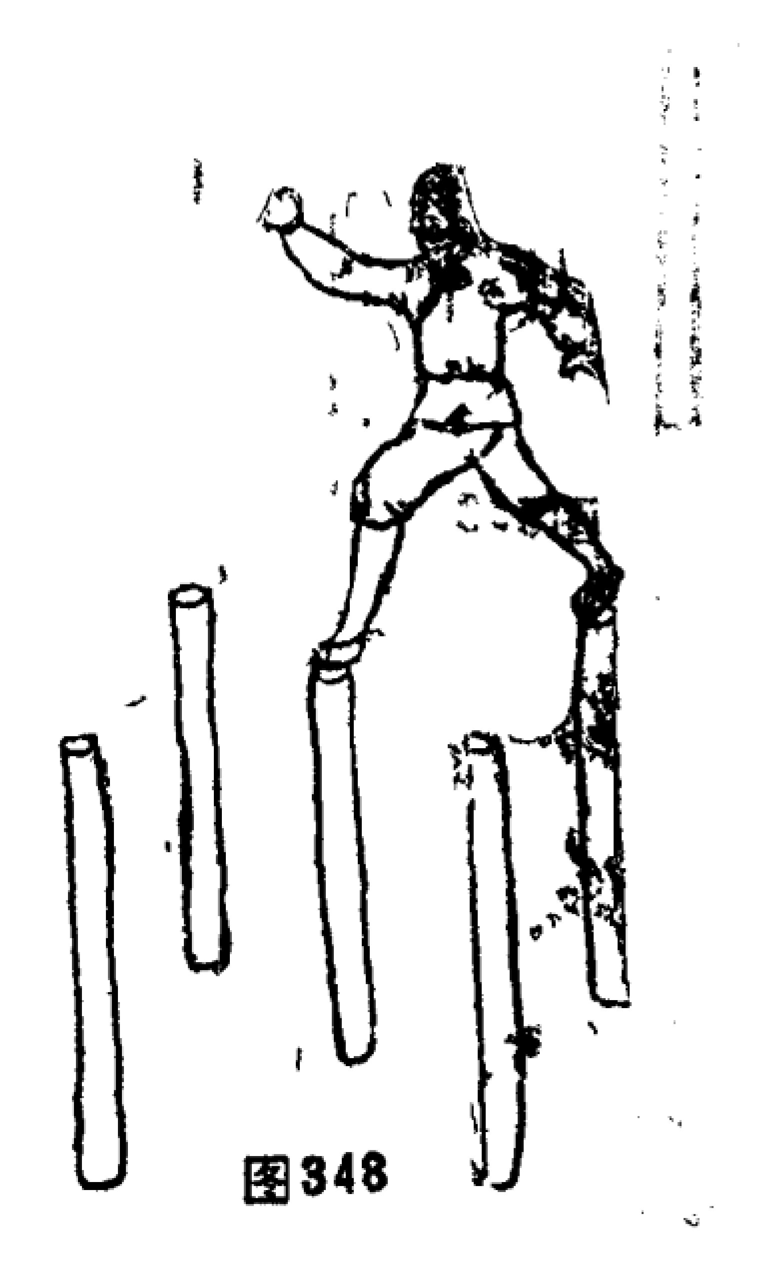
后，可在桩上练习拳套招式，如木马步桩功等（图347）。又需用一年。

5．再埋离地面露出五尺高的木桩，栽埋木桩法同上，栽埋好以后，在木桩上练习拳套招势，或马步桩、弓步桩、虚步桩、仆步桩、独立桩、歇步桩等功法，运用自如，不觉费力，也须一年功（图348）。


图347

6．再埋离地面露出七尺高的木桩，栽埋木桩方法同上，栽埋好以后，可以用脚步步踩在桩上练习拳路和招势，或着各种桩功等，必须一年半功夫。至练习纯熟，在木桩上运用自如为度（图349）。

凡练习功法和拳路招势，必须身上带砂袋，砂子应经烧和猪血浸，否则会掘血，若用铜制腿球或青铅代砂亦可。重量由轻渐重，日日增


图348

力，月月加强沙袋重量，直至全身上下共带砂袋60斤，再练习自然，可于桩上蹿跃纵跳如履平地，即功夫告成。初步成功需五年，真正成功需要六年。要想巩固功夫要八个春秋，并仍然要继续苦练。否则不进则退，退则前功尽弃，一切苦心力气均付之东流。

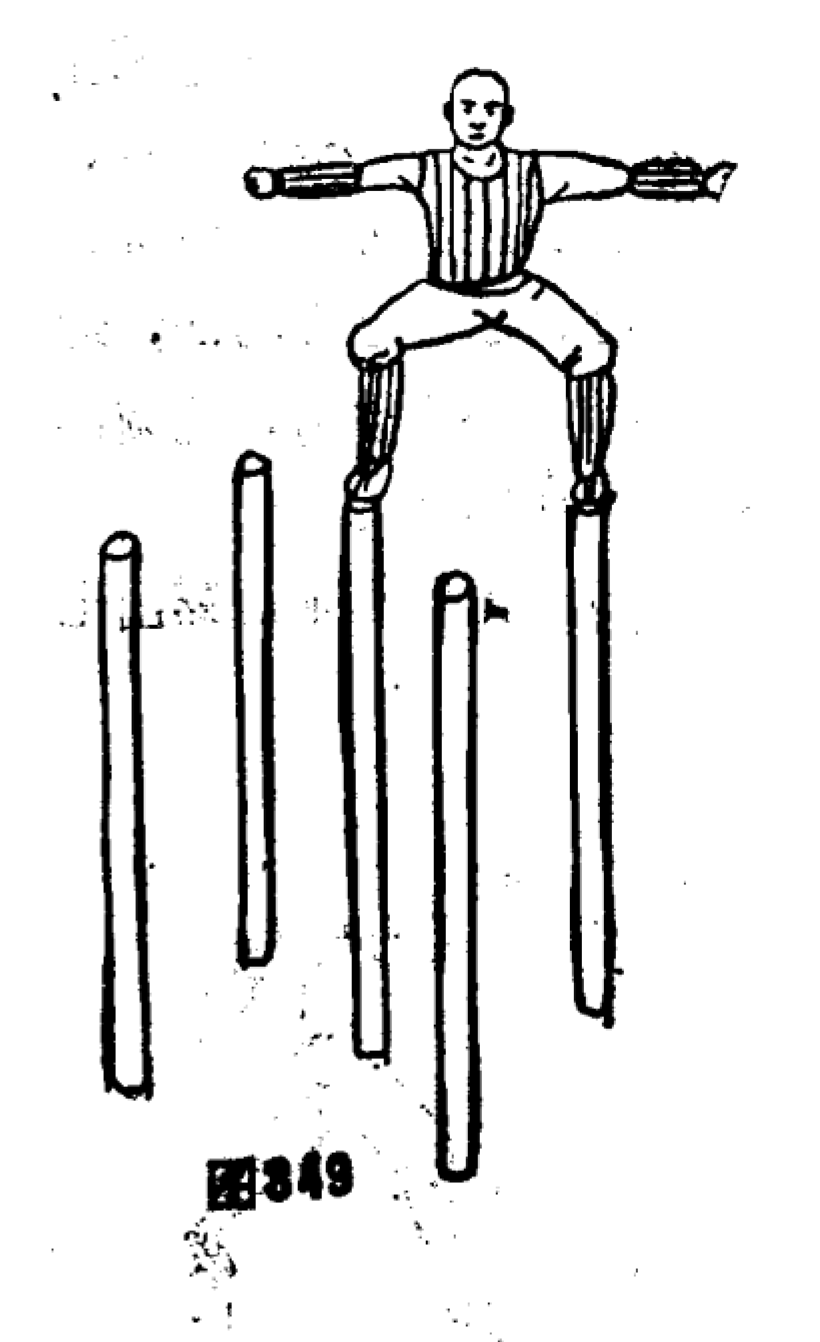


图349

练习者在地上练习时，立时只一足，并且着力于足尖，心中自定跳跃的程序，左右足下落不要受限制，以便利为主，足尖一定要踩在梅花桩的中央，不可偏位。偏则功夫稍逊，更要努力，待熟练后再上桩。

〔功法略解〕

1．少林梅花桩功是少林正宗七十二艺中的软功内壮法，属于轻身功夫的一种，也是飞檐走壁的基本功夫。是专门练习人身的敏捷及步法轻灵的功法。为少林寺武僧经常练习的传统桩功之一。

2．少林武术的走桩是东、西、南、北四方各栽一根木桩，中间栽一根，为五子梅花桩；还有七星桩（排列就象天上的北斗七星、又名勺子星）；九星桩（排列是在前、中、后各竖三根桩，共九桩，形成方阵）；八卦桩（排列按八卦图乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑）；九宫桩（排列按金、木、水、火、土、外加乾、艮、巽、坤四个斜方，共为九宫，也可以说八卦桩当中，加一根戊已桩，即为九宫）；天罡桩（排列式是从左至右分为十二行），每行前、中、后竖插三桩，共计三十六桩，取三十六天罡之意）；天干桩（排列前三根、中四根、后三根，共计十根，取十天干而得名）；地支桩（排列每行三根，共四行，按属象十二地支而得名）；宿宫桩（排列是共四行，每行七根，按二十八宿星辰而得名）；地煞桩，又名宿林桩（排列式共六行，每行十二根，共七十二根，按七十二地煞星辰而得名）；转轮桩（下边一个总粗木轴，下边栽在地下很稳固，上边一个转盘，盘上也是五根梅花式木桩排列，在其上练习很难，因为木盘转动，没有十五年至二十年的功夫不能习成转轮桩）；猿猴桩（排列式当中一大粗木桩，上头一个横木，当中一活动铁轴，在横木上穿过，横木的两头各安两个短桩，连中间大柱共五个，横木的两头下边石墩有接着，与横木相距二寸，如果跳上练习功夫，跳到一头，另一头即撬起，两头形似猿猴，并跳上跃下地活动着，很难踩稳桩头，和转轮桩费力不差上下，需十五年苦修。

3．经过练习桩功，既能增长下盘的实力，又能把身体练习灵活，是少林武术中一种重要的基本功夫。练习梅花桩和练其它桩同样困难，木桩面积很小，人在上面以脚前掌踩

踏，一不稳则会掉下来。同时，由于桩当中有一定空隙，每一个动作必须要掌握分寸尺度，否则如果不慎掉下来是小事，四面都是桩头，会受伤损的，因为难度大，危险性也大，所以不要冒然蹬桩，要练得一定技巧后，再上去练习。

4．练习此功夫多用于临机应敌之用。除了练习跳跃灵便，还练习眼神。与人交手时可使人捉摸不定，可出奇制胜。

5．少林武术练习的要点：要吃苦耐劳，不许间歇；要坚持不懈，锐意精心进修。此功主要练习身之轻灵，步之敏捷，眼之观察。

少林贞绪大师曰：

“少林桩功须耐心，步形尺寸要谨慎。

练至身轻如飞燕，应用自如把敌临”。

五十、拈花功

歌诀曰：“拈花功夫练指功，空指捏完豆粒行。

豆粒过后捏石块，碎砖石块地下扔。”

练　习

1．拇、中、食三指肚慢慢外拈，复向内拈，时间不

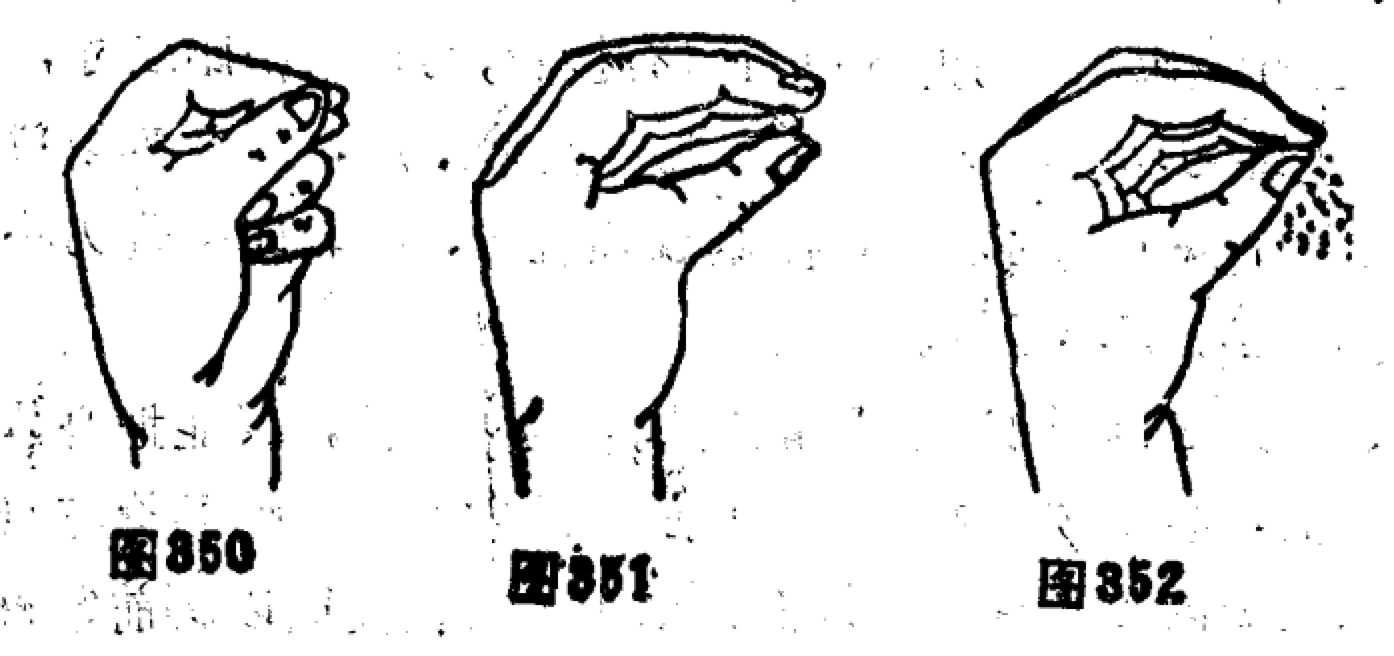


图350　图351　图352

限，有空即行，拈一年半（图350）。

2．再用大黄豆粒，以拇、食、中三指拈转旋（图351）。再经一年后，至一拈捏豆粒即碎为宜。

3．再拈捏旋转青绿豆粒，一年后一拈捏即碎（图352）。

4．再拈捏旋转青石块，一年半后，一拈捏即碎（图353）。五年后继续不间断练习，即成功。

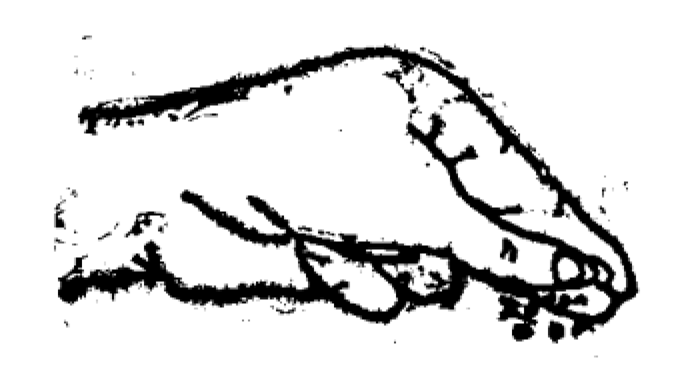


图353

〔功法略解〕

1．拈花功是少林正宗七十二艺中的软功外壮法，属阴柔之劲路，是专供练习人身指头拈劲。也是少林寺武僧练功不可缺少的一种手指功夫。

2．拈花功在少林武术中具有重要的技击点捏穴位之用。与敌搏击时，可以拿捏敌人的腕部脉门，闭住血液的循环，使敌人有重伤的危险，可以当时制服敌人，捏拿敌不易被逃脱。虽然指头面积小，但制敌威力比掌拳都大，是少林寺武僧最喜欢练习的功夫，如唐代宝轮，宋代智端，元代子安，明代洪荣，清代清莲等等武僧，皆精此艺。

3．拈花功的练习要点：用心从事，历久不渝。此功最少须五年，甚至十年才能练成。功成后触敌则难以抵挡，为少林功夫中的杀手。

附：洗手指秘方

羌活30克，荆芥30克，蔓荆子30克，桂枝6克，丁香6克，白芷9克，川芎30克，细辛6克，防风30克，乳香15克。

以上诸药粉，共研细末，每药末30克，加盐6克，连须

葱白头五个，煎汤温洗，练前练后各洗一次。功效：有消肿去毒，舒筋活血、强骨之用。

少林高僧贞俊大师曰：

“拈花功夫艺难成，持之以恒苦用功。
朝夕练习诚肯研，修到终期自然成。”

五十一、螳螂爪

歌诀曰：

“螳螂爪功艺出奇，砖上盖厚纸桑皮。
单手砍砖稳而定，掌切顽石如刀劈。”

练　功

1．五块砖叠在一起，上盖三寸厚的桑皮纸，用掌砍击，至能用掌击碎纸下之砖时，渐渐减砖增纸，需一年半(图354)。

2．至纸厚一、二尺，仍能击碎纸下之砖时，则此功半成，又需一年半，死功夫完成（图355）。

3．将一瓦竖立，两边紧挨砖头抵住，以免倾倒，用掌向下劈（图356）。

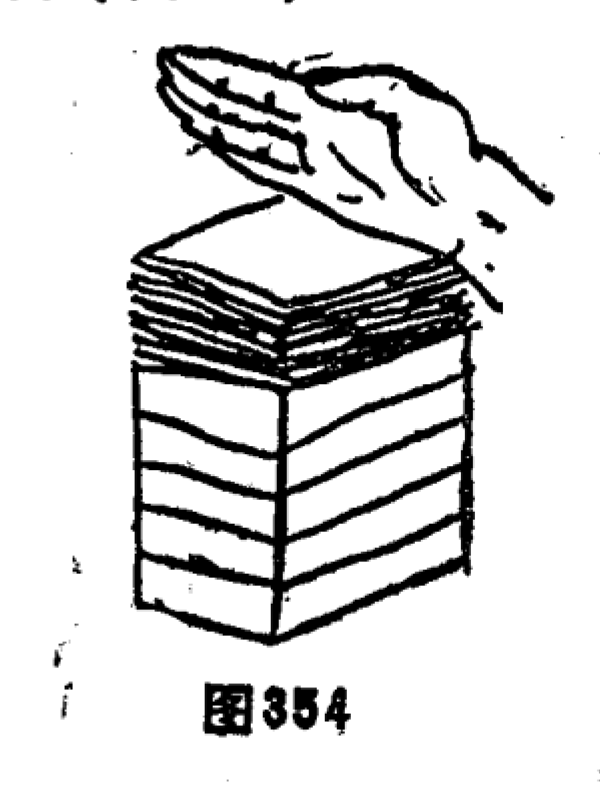
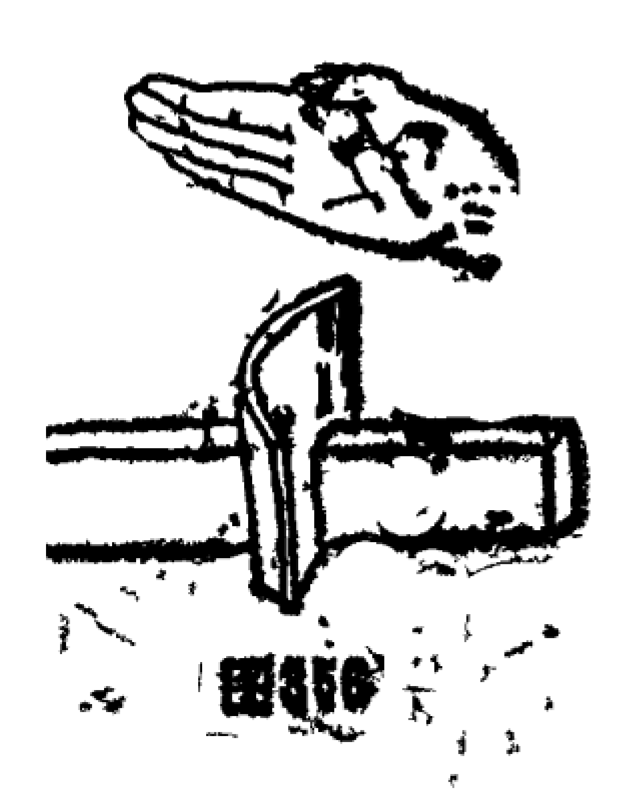
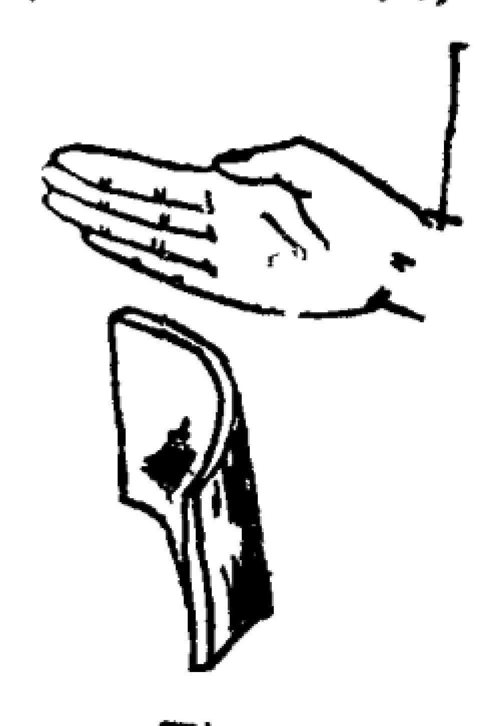

图354


图355

4．将瓦竖于地，两面不挟不抵，举手劈其一角，不但


图356


图357

不倒，而且并未动摇，功至七成也，又需三年功夫（图357）。

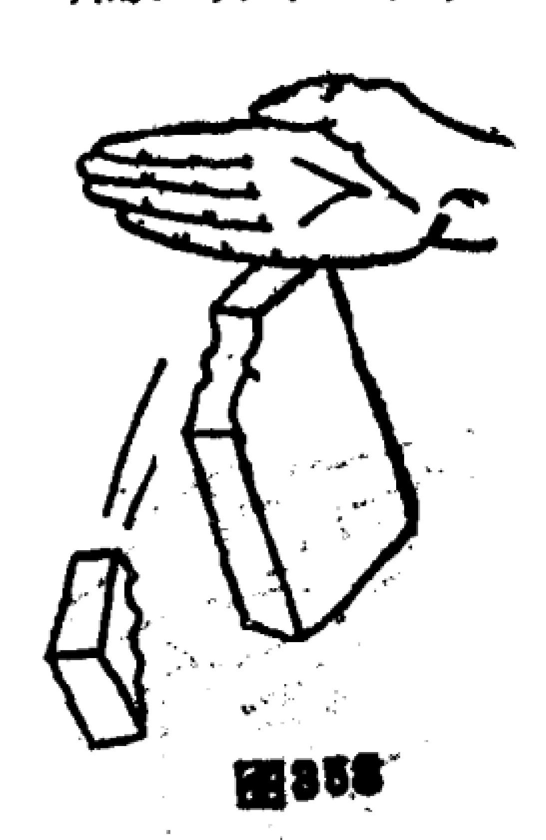

图358


图359

5．再将砖竖立，使掌劈之（图358）。

6．竖砖于地，用掌劈去一角，砖不倒不动，而且也不摇晃，此又是一年的时间（图369）。

7．砍城墙大砖，应手掉去一角，而不倒不动摇，其砖是最厚的（图360）。

8．再砍青石，迅速削去石头两角，而不动摇又是一年（图361）。

9．砍青石块，应手而分开，势如刀切而不倒，此为大

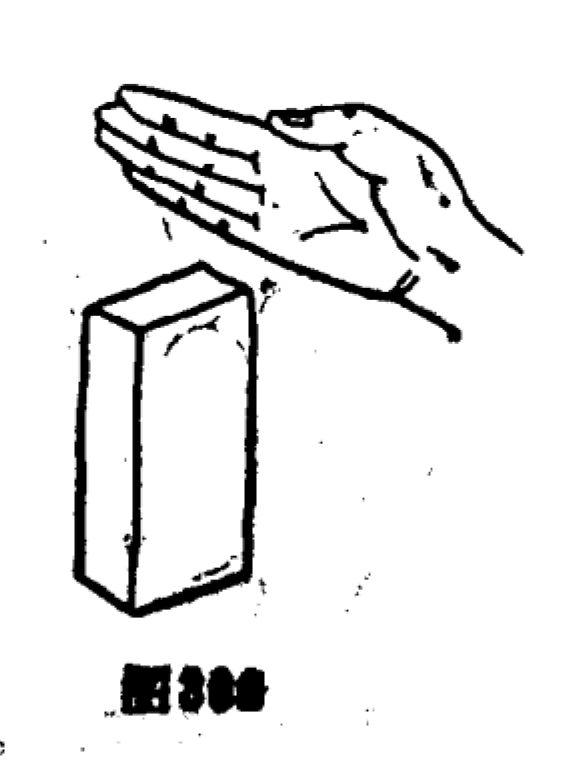


图360



图361

功告成（图362—363）。共须十年苦练。

〔功法略解〕

1．螳螂爪，又名大力金刚手，是少林正宗七十二艺中

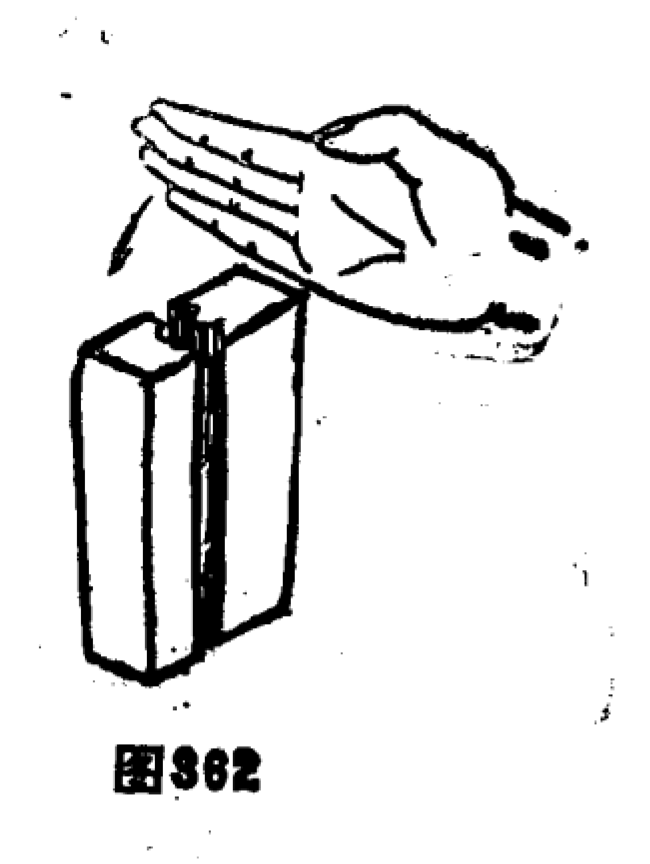


图362

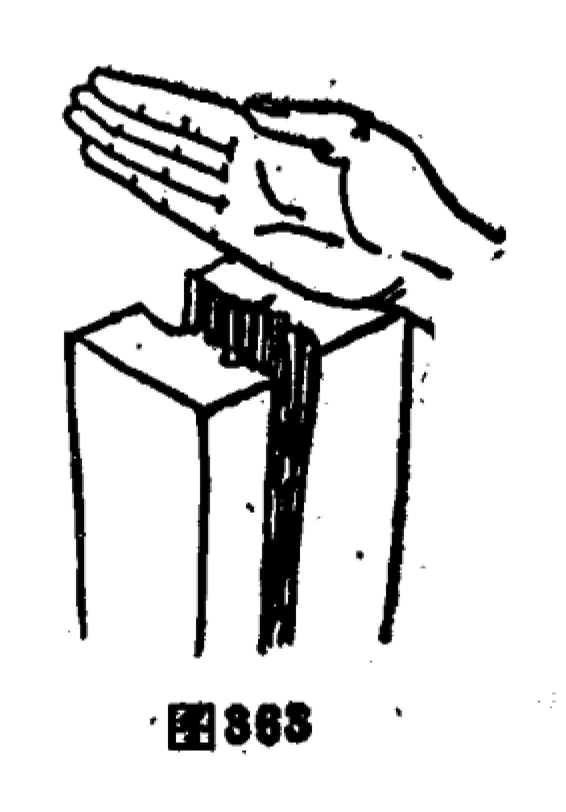


图363

的硬功外壮法，属阳刚之劲，兼阴柔之劲路，是专练人身掌

部的功夫。

2．螳螂爪功夫在少林武术技击中，起着重要作用。此功练成后，如与敌搏斗，劈敌则伤其筋骨和内部脏腑。敌来向我进攻，我用掌格挡，敌则负伤而退。所以此功夫少林寺历代武僧习者俱多，如隋代子升，唐代灵隐，宋代洪温，元代智聚，明代玄敬，清代静乐等高僧，皆对此术有较深的造诣。

3．练习螳螂爪的要点：必须坚持苦修，不要停止不前，要逐日增力气，月月增加难度大的势法和功法。

附：练掌药方

川乌3克，草乌3克，天南星3克，蛇床子3克，半夏3克，百部3克，花椒30克，狼毒30克，透骨草30克，藜芦30克，龙骨30克，海牙30克，地骨皮30克，紫苑30克，地丁30克，乳香15克，刘寄奴60克，硫磺30克，青盐120克，秦艽蒂3克。

以上诸药粉，加醋6碗，水6碗，熬煎至9碗。洗手时先将药水放火上温热，再洗手。一剂药可用20天。

功能：可以舒筋活血，强健骨骼，坚实皮肉肌肤，更加速练功的速度。

少林高僧淳念法师曰：

“金刚铁手妙无常，寺僧习练苦用功。
防护家产有实用，恶贼歹徒胆战惊。”

五十二、跑板功

歌诀曰：

“跑板功夫非等闲，上下跑跳数十年，

练之跑上两三丈，上下轻灵应实战。”

练　法

1．用长木板斜搭在架上形似道路，木板斜25度，可以身穿沙衣，腿带沙袋，在木板上跑，再从上边跑下来（图

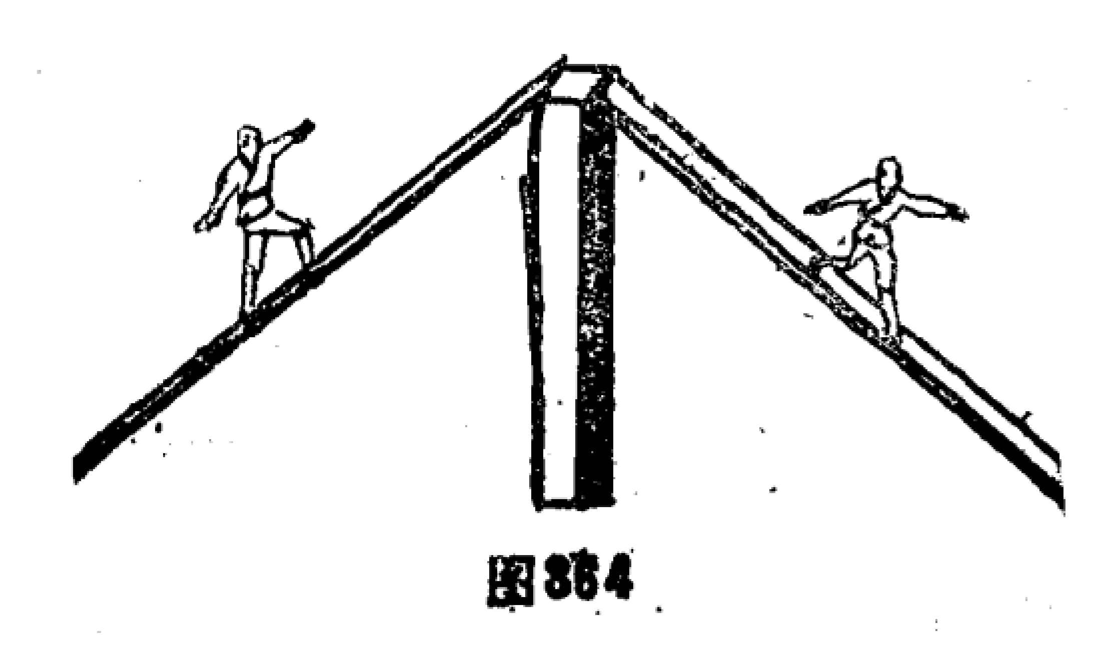


图364

364）。跑半年后逐渐向上竖起木板，增大木板的斜度。

2．木板渐渐竖成45°，仍然上下跑跳自如，需一年功夫（图365）。

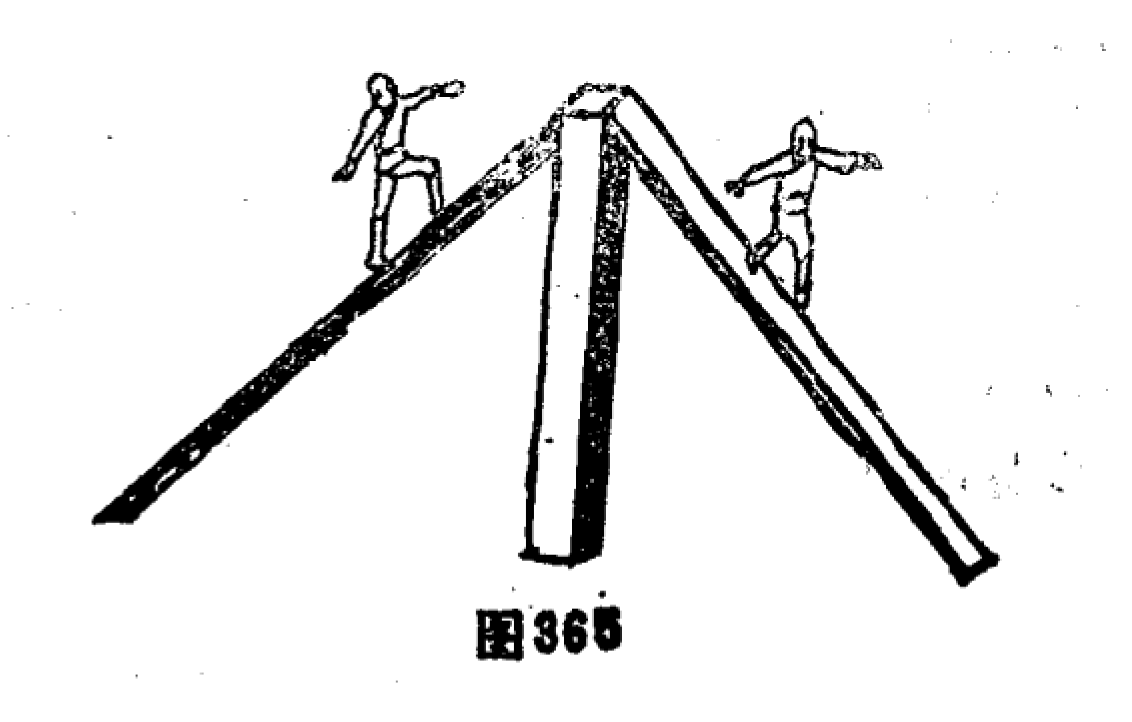


图365

3．木板渐渐竖成70°，仍然跑上跑下，运用自由（图366）。又是一年。

4．去木板，垒一个微滑之墙，斜85°，仍然练习上跑

下跑，运用自如，需要早、午、晚练习（图367）。又是一年。

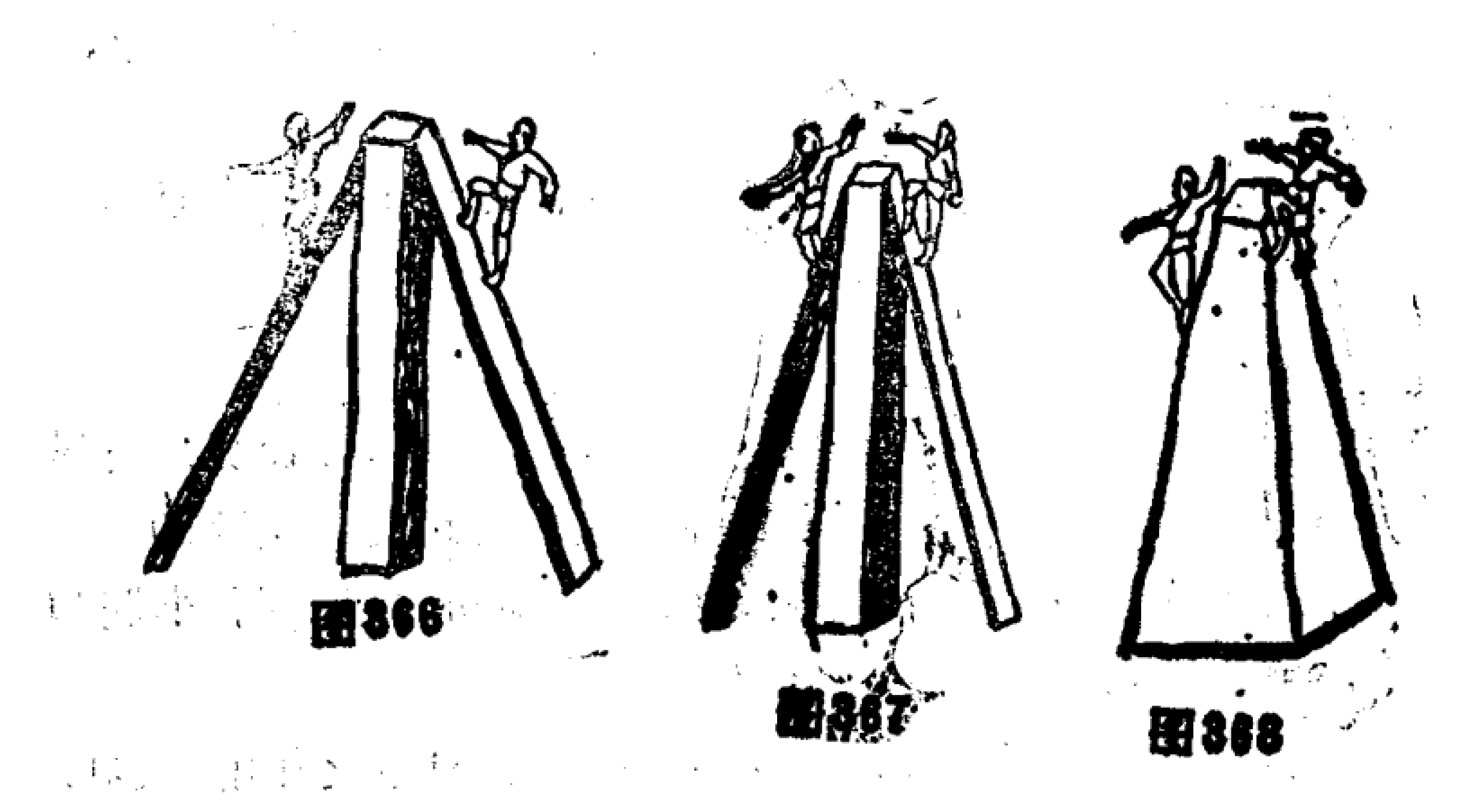


图366　图367　图368

5．身穿三十斤沙衣，绑腿总共二十二斤，上下跑90°的直墙，运用自如（图368）。需要早、午、晚，每天三次苦练，每天跑一千五百次，再跑三年半，共有七年苦功夫，即可成功，后可练习身挟物于两臂下，上下再三年，逐渐加重物，共计10年，如除去沙袋、沙衣，可两臂挟上百斤之物，上墙势如平路。

砂子可以烧红，用猪血浸沁后，放地下埋四十九日后，取出沙袋，可免除中毒气，影响皮肤受伤溃烂。

〔功法略解〕

1．跑板功是少林正宗七十二艺中内外功的软功内壮功法，是专供练习人身轻功登高跃远的功夫，少林寺武僧经常练习此轻身功，

2．跑板功夫在少林武术中起着重要作用。如与敌搏击时，可以闪避快速，进攻敏捷，在败阵时可以一跃而跳出圈外，免遭敌人重击，捉拿敌人时，任敌跑出老远，也可纵身赶上。在被困于院里或者屋内时，可以纵身蹿上墙，或屋

顶，奔走他乡。寺僧练习，在盗贼来抢夺财产时，可以迅速捉拿贼人。少林历代都有武僧精此技术，如明代普便、广顺，清代清云、清飞、真珠等高僧对此有深厚的造诣。

3. 练习此功的要点：要循序渐进，不可猛进，要经久苦练，坚持不断，方可成功。

附：练功洗脚方

地骨皮20克，乳香15克，鸡血藤30克，海风藤18克，青风藤15克，丝瓜络30克，甘草15克，五加皮15克，艾叶30个。

以上诸药粉，放水中浸泡煎汤，练功后温洗两小腿和脚，用15天后，再换新药另煎洗。

功效：有消毒去肿，舒筋活血，强壮骨骼之作用，也可加速功夫进展。

少林高僧湛举法师曰：

“跑板功夫虽普通，但要虚心持苦恒。
上下跑跳十年整，滚龙爬坡任意行。
虽然不是真财宝，它比黄金胜几层。”

五十三、闪战法

歌诀曰：

“闪战之法费心多，屋内架上悬称砣。
打开称锤不沾身，闪战腾挪身灵活。”

练法

1. 第一步在一间屋里吊两个称锤，用拳头打开，两称锤摆动开不沾身为度，需打三个月，方可利索不沾身（图369）。

2. 除打的两个外，又加一个在前面，共有三个称锤，

用拳头向三个方向打开，来回摆动不沾身为度，又需要三个月（图370）。

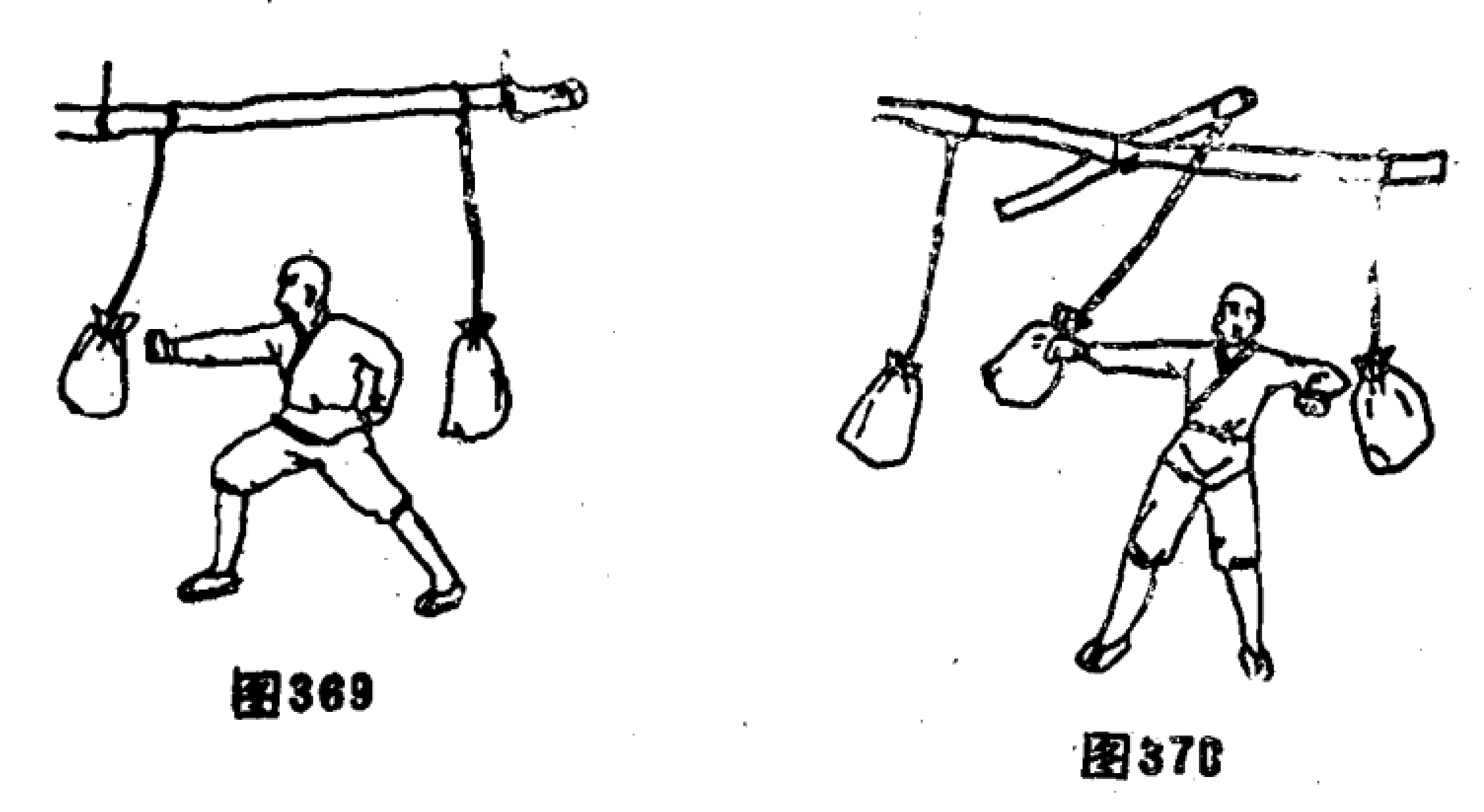


图369　　图370

3．再用4个称锤吊起来，用拳头打开，如来回摆动，不沾身为度，又需要三个月时间（图371）。

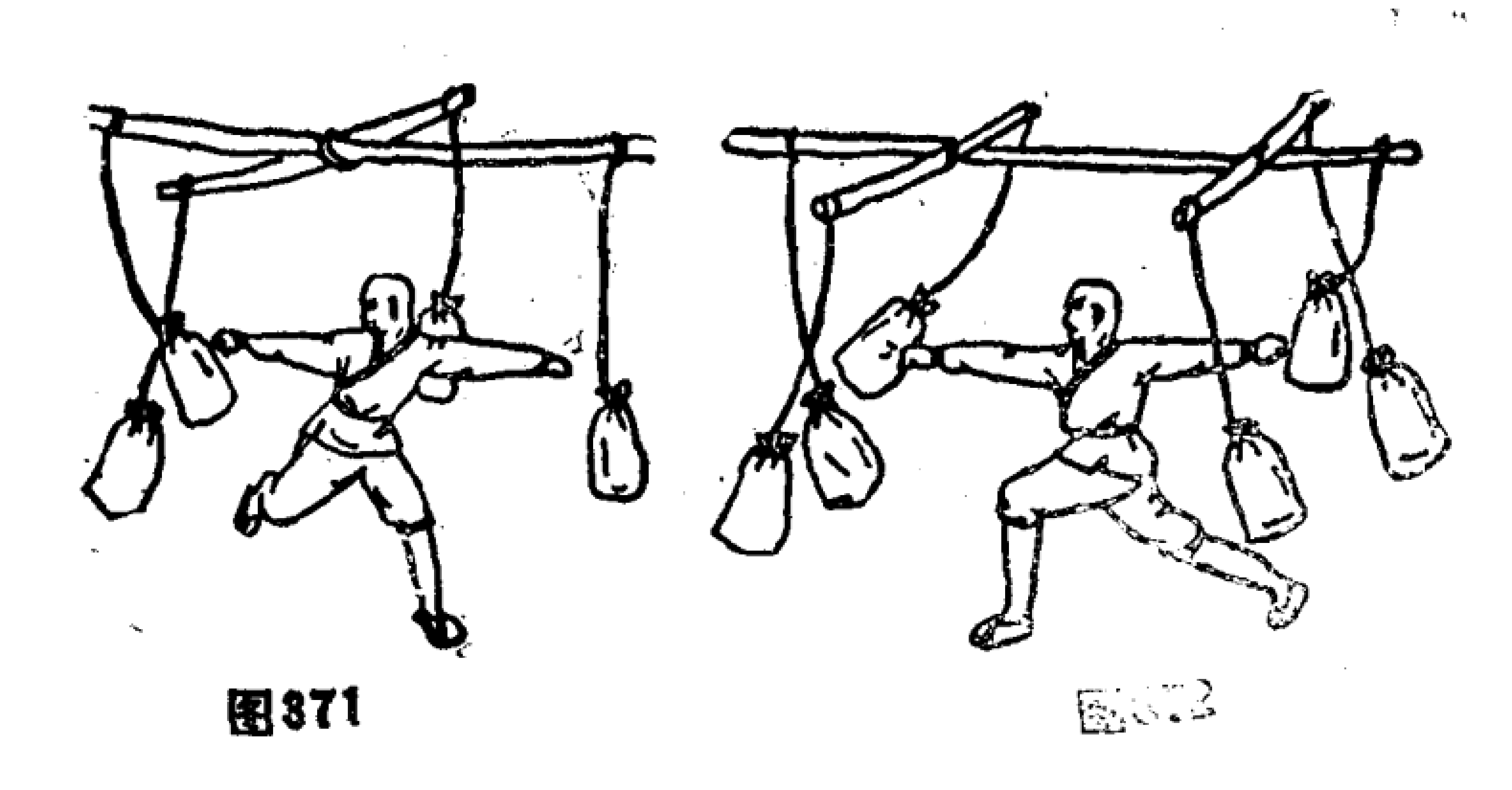


图371　　图372

4．天天磨炼，身法闪避动作迅速，加至5个称锤，打一段时间再加一个，共有6个称锤，用拳打开，来回摆动，毫无沾身之处，又要半年时间（图372）。

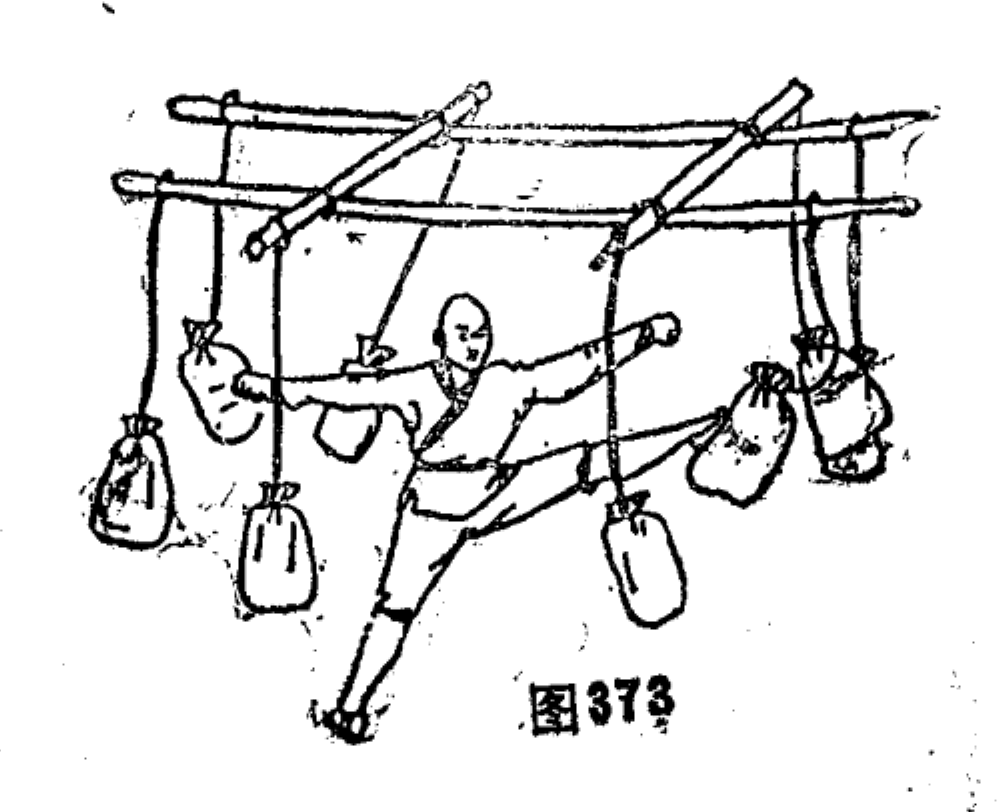


图373

5. 逐渐经久苦练，又加至7个称锤，打上四个月时间，摆动不沾身时，再加至8个称锤，等打上五个月，打得称锤来回摆动，无有沾身之处为度（图373）。

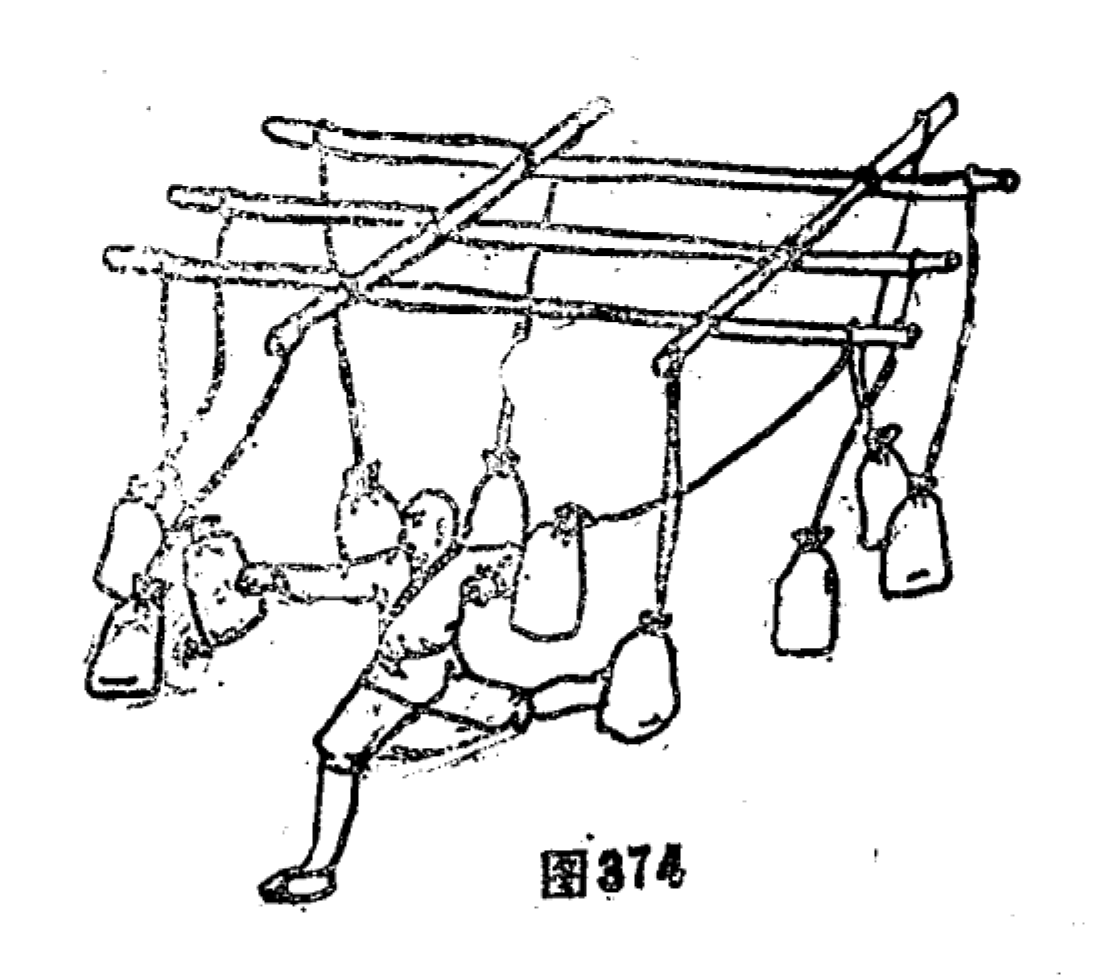


图374

6．逐渐加至10个称锤，打的来回摆动，无有沾身之处时，又需要一年零三个月（图374）。

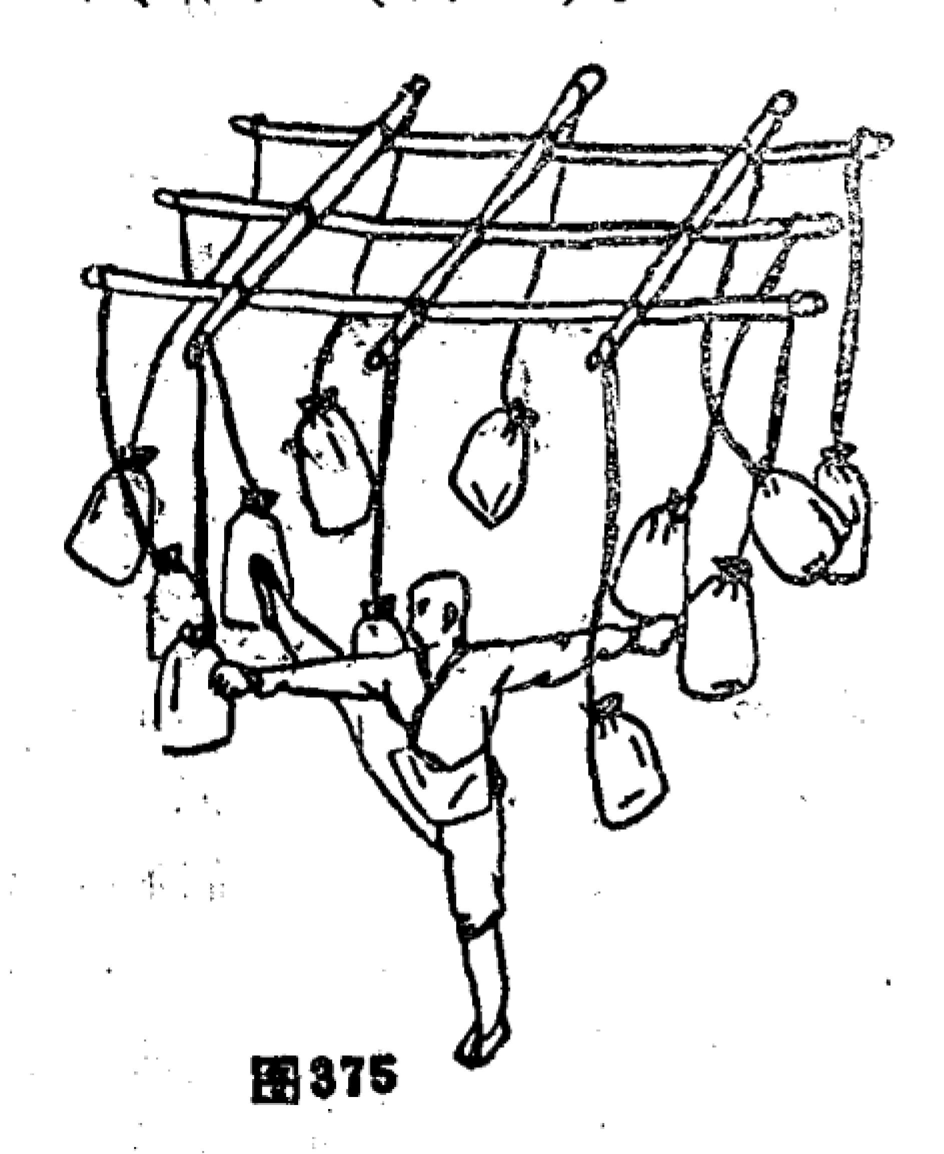


图375

7．打开称锤12个，来回摆动，练功者在当中毫不费力时，又要一年零九个月（图375）。要想把称锤打得利索，需要有五年的时间，要想应用自如蹿跳蹦纵灵便，也要六年时间，方可大功告成。每天早、午、晚三次闪打脚踢，即可打的快如闪电，到练成后，斗群敌而不怯。

〔功法略解〕

1．闪战法是少林正宗七十二艺中内外功夫的硬功外壮法，兼阴柔之劲路，是专供练习人身闪避的功法，又练习眼神和两拳的灵敏度，是少林寺僧人经常练习的闪战功法。

2．少林闪战法在少林武术中起着重要的作用。练成功

后，如与敌搏斗，则动作快速，敌不动我即击到敌身，敌微动，我则防护森严，敌来手我即毫不费力的拨架在一旁。敌来利器伤我时，即迅速闪开，闪战腾挪，封闭闪躲，蹦高围矮，行南就北，走东过西，来来往往，去去回回，把敌人搞得眼花瞭乱，一战成功，速战速决，取得胜利。少林寺历代武僧皆有练习此艺者，如明代悟雷法师、洪荣法师、到时法师、同随法师、玄魁法师，清代的玄寂、玄化、清蓬、静绍、如容、如云、如修、如峰、如净、海梁、海润、湛刚、湛乐、寂亭、淳念等高僧，对此功夫都有深的造诣。如净师太练此功10年之久，身法灵活如打闪，二十八岁时，出山云游，路过归德府，因天黑了，被一伙赌棍十六人，围上来要戏弄她，她毫无怯色，大声喊道："你们不要无理，如若不规矩，可要吃苦头了。"这些人根本不听，围上来伸手乱抓，她伸手抓倒一个，又抓倒一个，砸在前一个身上，一眨眼时间如净师太垛起了6个赌棍，都哭爹喊娘的爬不起来，剩下几个被惊的不动了。如净师太说："你们是方木头，不从圈眼里过，叫你们知道胡椒的辣味，你们以后如不改，我非叫你们爬一辈子不可。"赌棍们吓得磕头求师太开恩，她一脚挑起一个，平地踢出去一丈五尺开外，在地上滚了两三个滚才爬起来，一连几脚都踢出丈外，吓得赌棍一哄而散。为少林功夫增了光辉。

3．练习少林闪战法的要点：要聚精会神，心无所思，内气固足，全身上下，要干净利索，招势齐备，才可以练习。如果精神不好时不要练习，因会失误，容易被碰着，虽然碰着不易受伤，但是练习等于在战场拚搏，如果被敌人碰一下，则导致失败，所以要精心研练，方为玄妙。

附：练功药方

川乌18克，草乌18克，乳香18克，没药18克，桑寄生15克，羌活20克，红花10克，鸡血藤15克，青风藤15克，木瓜15克，灵仙15克，牛膝18克，勾藤18克，龙骨20克，丝瓜络20克，黄芪10克，甘草15克，牡蛎15克，地骨皮15克，五加皮15克。

以上诸药粉，用水煎，在练功以后温洗手脚，每一剂药物用二十天后，再另换新药，洗过后药水不要丢掉，下次再温再洗，水少了，可以加水多煎几次，直至二十天再扔掉换新药。

功效：舒筋活血、强壮骨骼，加速功法进展，坚实皮肉肌肤。

少林高僧如修法师曰：

“称锤虽小铁制成，三个两个好应战。
如果上来十几个，手忙脚乱眼发蒙。
称锤打开不沾身，一人可抵万夫勇。
练至有形归无迹，方知玄妙须用功。”

五十四、金刀换掌功

歌诀曰：

“诸刀走开乱分分，苦修苦练几十春。
四面八方急躲闪，上下快进难沾身。”

练　法

1．在一间屋里，上边高悬起横木数根，用绳或铁链吊起两口刀（刀长六寸，上面有两刃一尖，后把上有眼和一个小环，系绳吊在上面横木上），刀下面高与人胸平齐，刀

尖向下，练习用手拨打，经过半年时间方可以拨得利索，打不沾身（图376）。

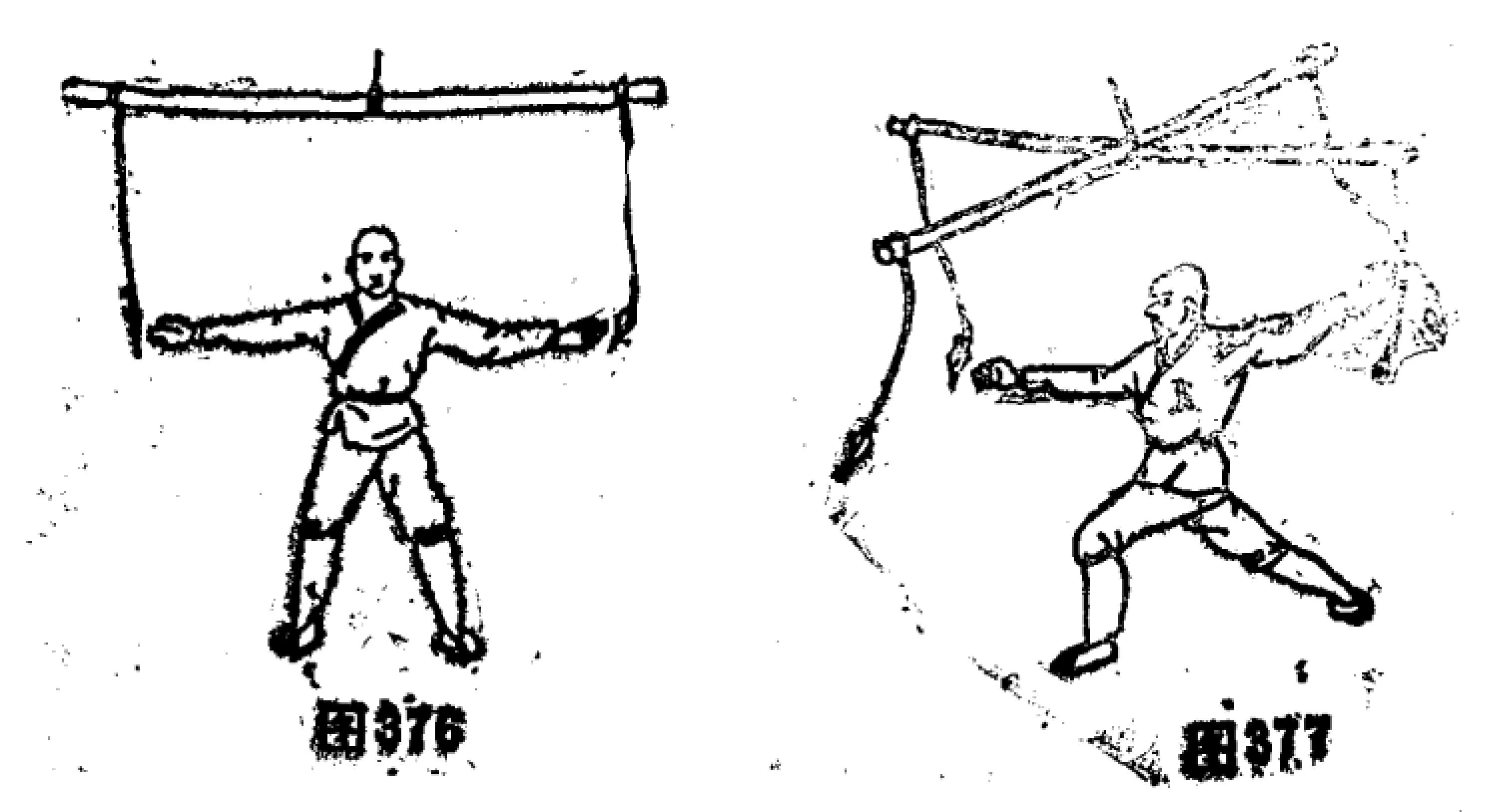


图376　　图377

2．在四口刀尖下练习拨打踢击，不准沾身，必须要三年（图377）。

3．在上边悬吊六口刀，练习拨打和踢击，至刀子不沾身，要经过六个年头，打得灵活自如（图378）。

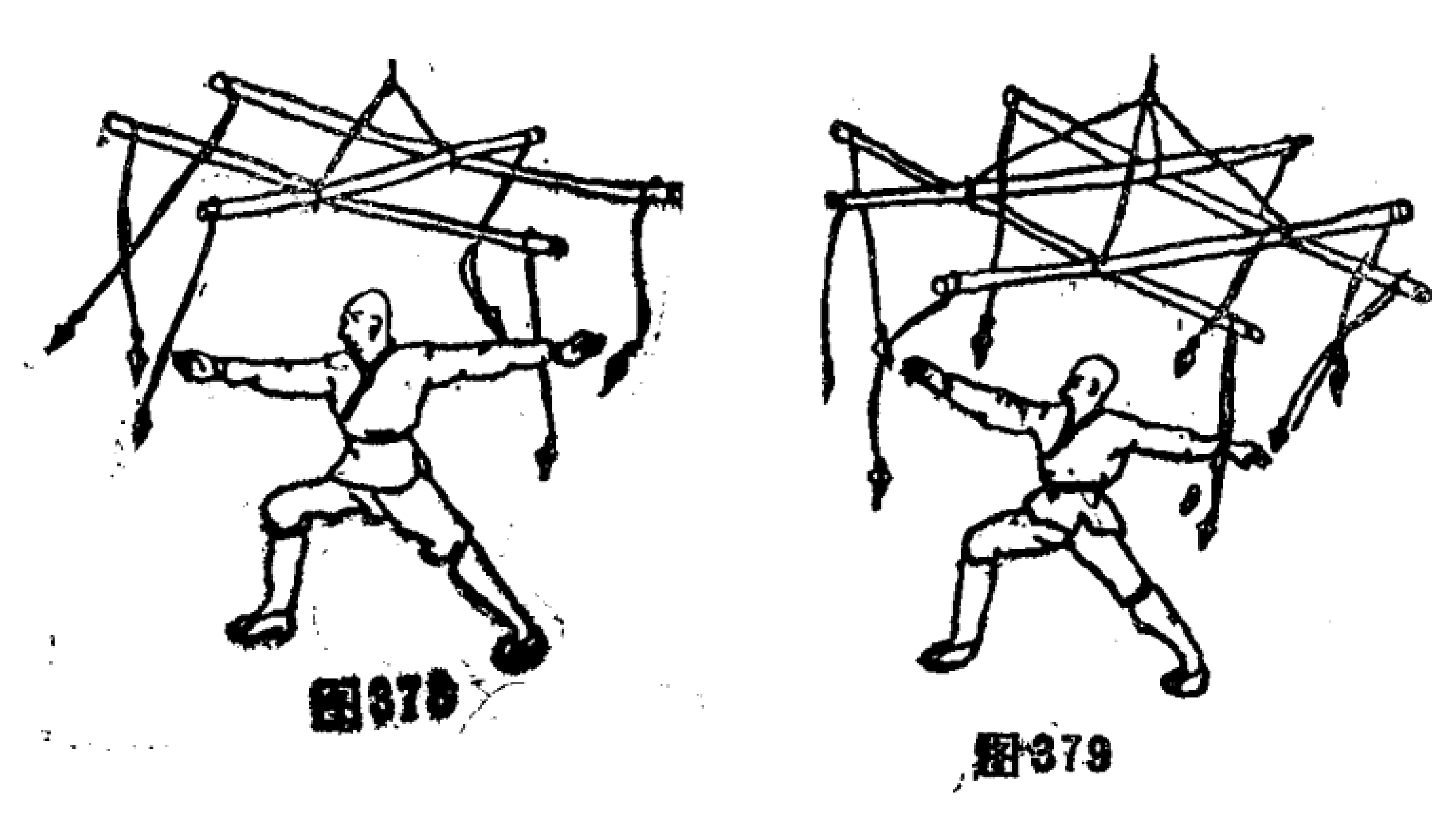


图378　　图379

4．在屋里悬起八口刀子，在里面用手拨打，用足踢

击，打得刀子不沾身，干净灵便，需用八年功夫（图379）。

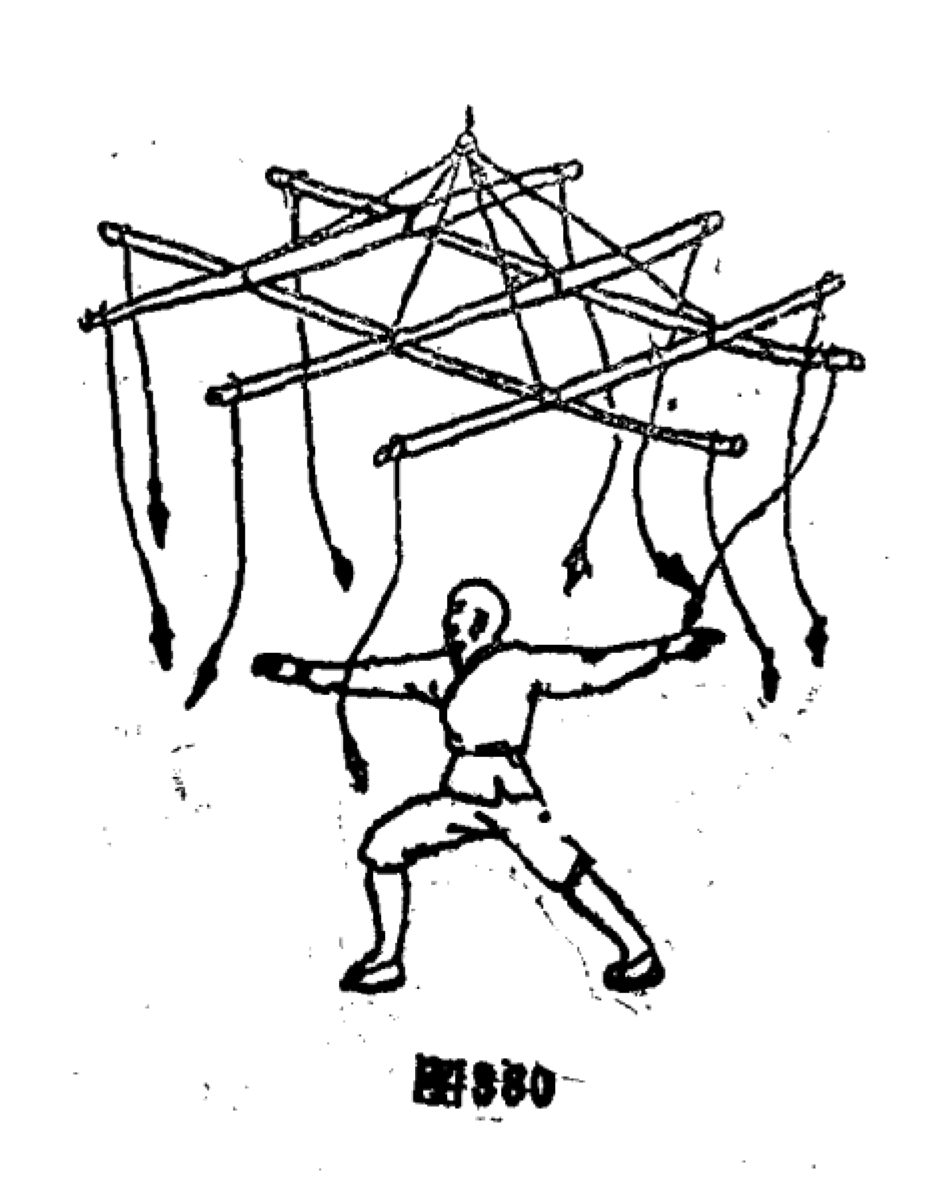
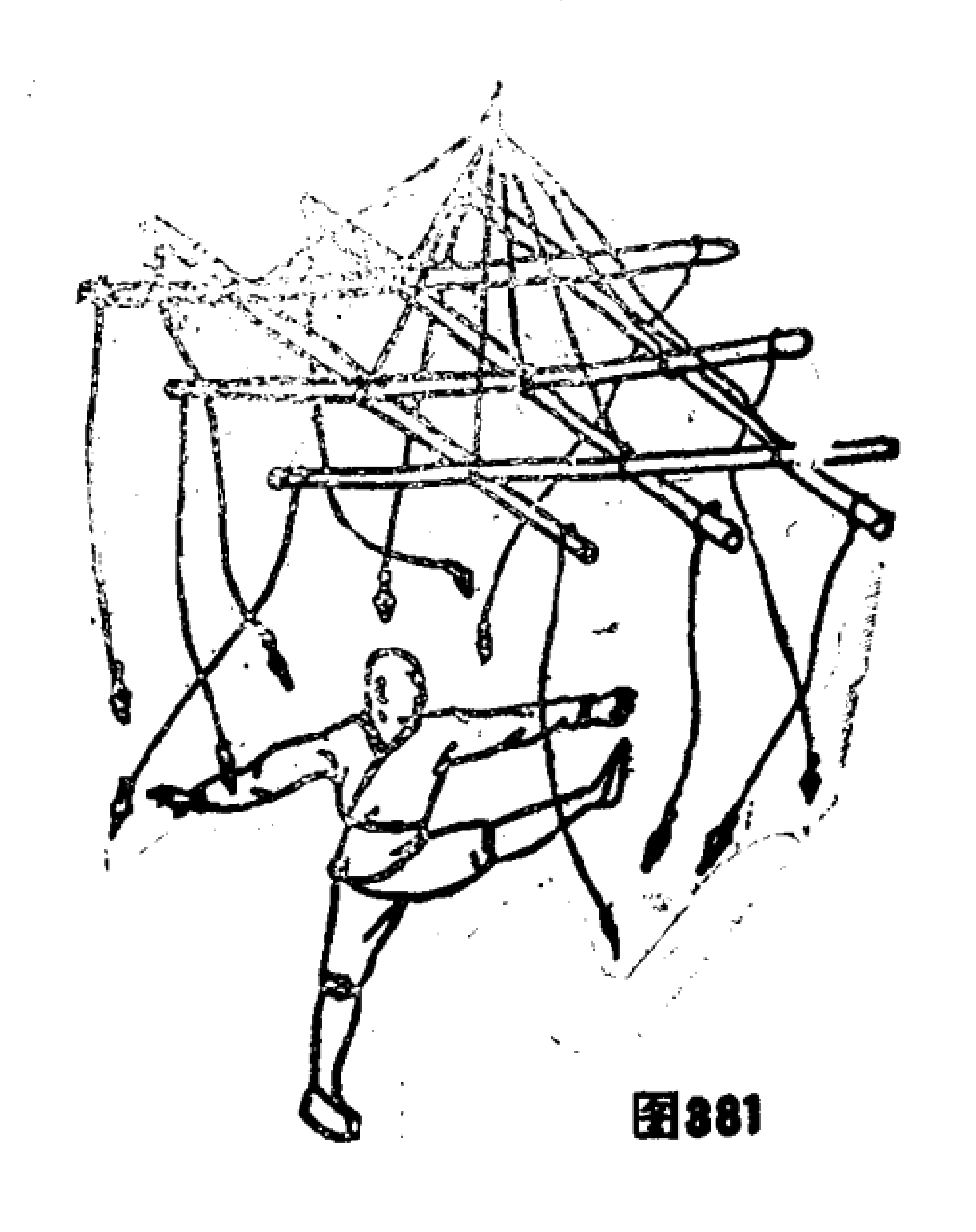


图380

5．在悬吊十口刀下，练习足踢拳打，早晚练习，能打得不沾身时，需十年功夫（图380）。

6．在上面横木上系吊着高的至肩，矮的至膝，不高不矮与腰胯平齐的两刃尖刀12口，形似刀林，练功者在里面手拨脚踢，闪躲灵便，快如闪电，无一刀沾身，干净利索，应用自如地正常活动，要十三年纯功（图381）。

7．在一大间屋内，上面横竖交叉的横木上，吊着上、中、下三层高矮、长短不同的吹毛利刀，练功者在里面用前后左右拨打、踢击、肘拐、头碰等方法，把刀子拨动的来回摆动不停，身子在里边，闪展腾挪，行南就北，蹿跃蹦跳，


图381

14口刀子不沾身，练功者也不觉费力时为度（图382）。要练十六个年头，方可将近成功。

8．要想在悬吊16口刀下，拨打踢勾、点、撩、挑、拐、顶、碰、勾、摆等各种方法顺利进行，身上不受损失，并且使刀不沾身，闪战腾挪，运用自如，练起来毫不感到费力，功夫成功，前前后后要下二十年功夫（图383）。处处以拨踢刀上环子为重点，不可拨刀刃。

〔功法略解〕

1．少林金刀换掌功是少林正宗七十二艺中内外功夫的硬功外壮法，兼阴柔之力，阳刚之劲路，是专供练习手、眼、身、步的重要功夫，是少林寺最难最险的功法。

2．金刀换掌功是少林武术中的精华，为少林武术技击散打中不可缺少的功夫。功夫练成后，可使手、眼、身、步等灵活迅速，闪战敏捷，有隙即乘，进击飞招准确无误。点之则重，击之则伤，无不应手灵。少林寺历代皆有武僧练此功夫，如明代悟净、悟华、悟禅，清代湛化、湛王、湛

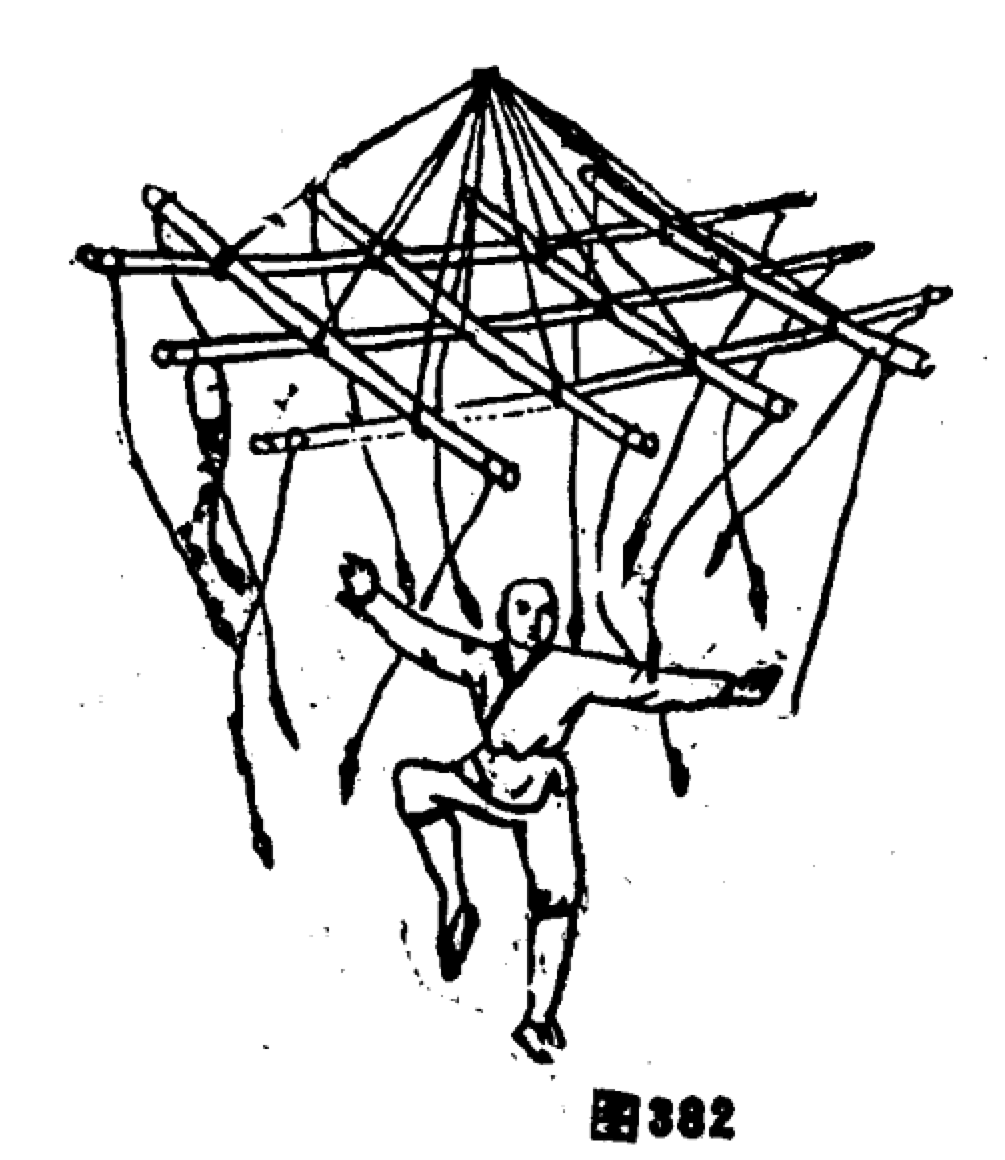


图382

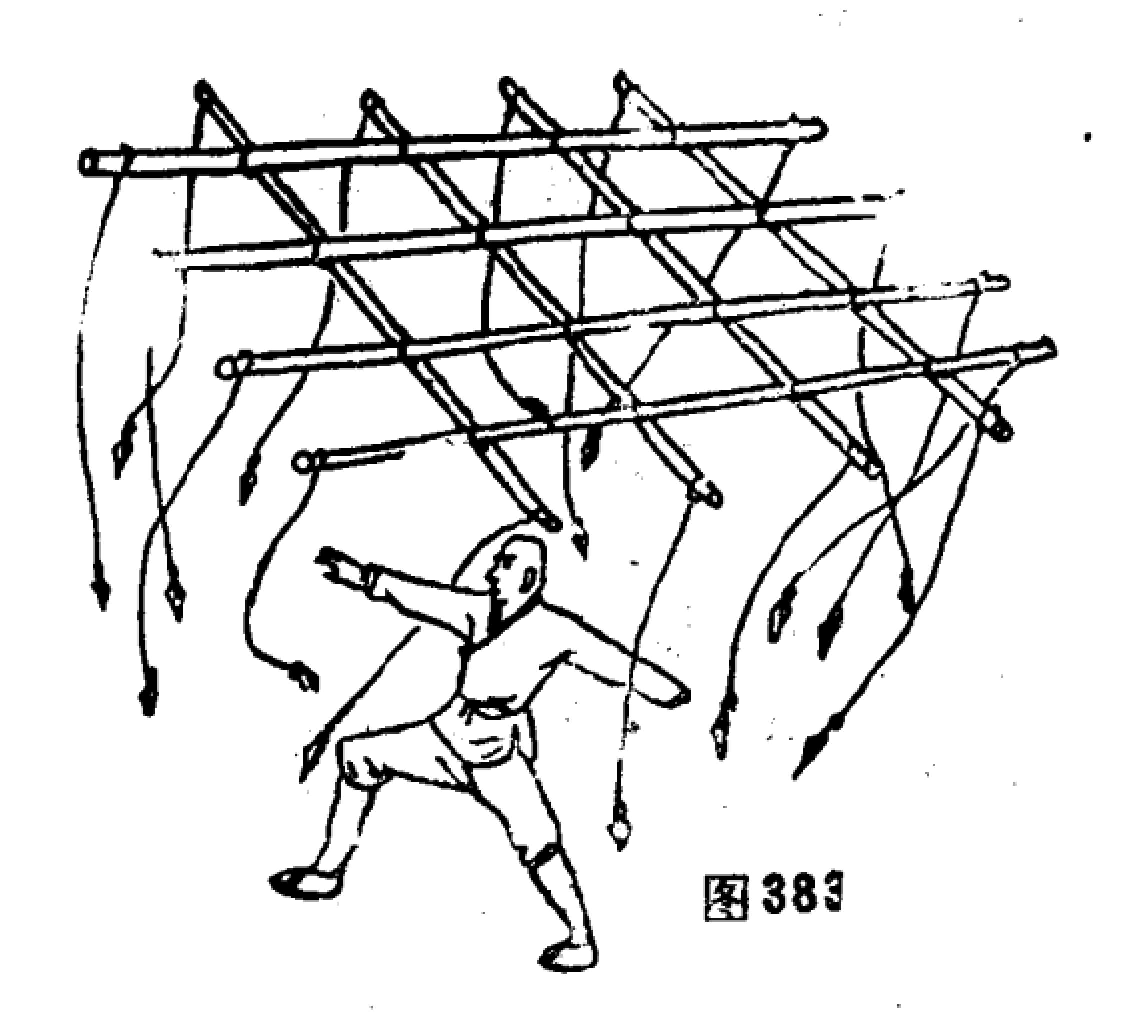


图383

刚、湛可、寂元、寂袍、寂敬、淳智、淳华等精此武功。

3．练习金刀换掌功的要点：要细心谨慎，切勿大意粗心，以免伤损身体。要在精神清爽时练习，精神不好不要练此功，否则影响速度和灵敏性。要持恒苦练，耐心进修，不可猛进突飞，才能练出真正的少林功夫。

附：练功药方

羌活30克，蔓荆子30克，荆芥30克，桂枝6克，丁香6克，白芷9克，川芎30克，细辛6克，防风30克，乳香20克。

以上诸药物，共研细末，每药末30克，加盐一匙，连须葱白头六个，煎汤温洗，练功后温热洗脚手等处，每剂药物用20天后，再换新药另煎另洗。

功效：有消毒去肿和舒筋活血，强健骨骼，坚实肌肤皮肉之效。

少林武术大师贞方曰：

“刀林建树功法难，小心慎重莫心烦。
心平气和精神爽，手脚肘膝不休闲。
来回蹿跃快如电，拨风扒打在机关。
若能练熟金刀阵，游走乾坤不胆寒。”

五十五、轻身术

歌诀曰（少林真灵法师遗言）：

“轻身术法最难通，跑过红沿箩筐乘。
黄沙铺地上盖纸，每天三次跑不停。
去净纸张走沙上，轻似鹅毛无脚踪。
蹬上浮萍可渡水，竹签以上可飞腾。

枪尖以上能战斗，竖香火头能战征。
牛油大烛灯光战，离地八步可登空。
此为少林真玄妙，真正绝学在心中。
无德之人难学会，心术不正难练成。
不是老僧说胡话，正直无私出英雄。”

练　法

1．用大口瓷缸一个，内盛清水550斤，身上和两腿共带四斤铁砂袋，在缸沿边行走，每月取出清水15斤，身上加带铁砂1斤（铁砂可以烧红以后，用猪血浸沁7天，再埋地下49天，取出装袋，以免中毒，否则会引起皮肤溃烂）（图384）。

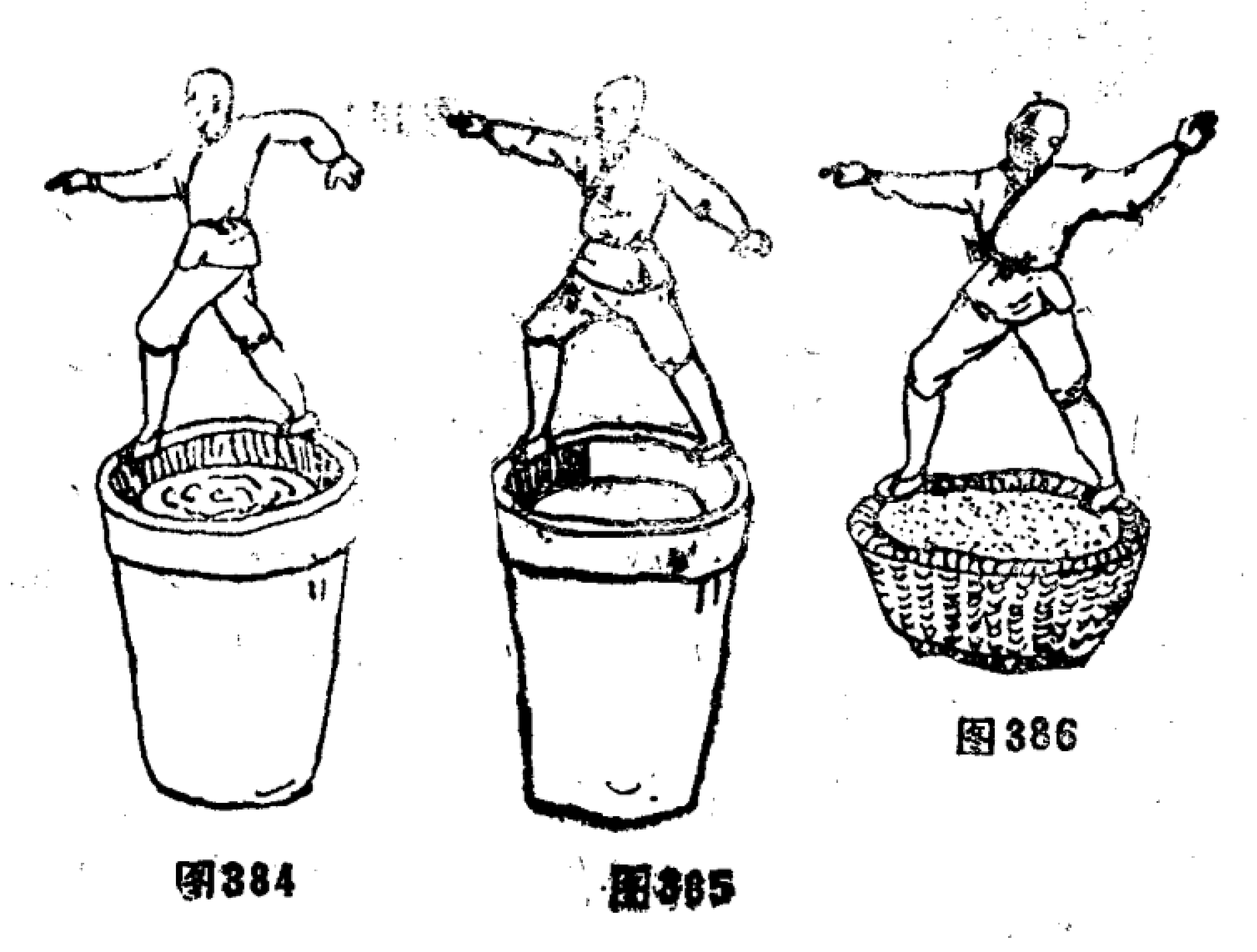


图384　图385　图386

2．练至缸内的清水取净后，成为空缸为度。身上的铁砂量加至40斤，此须三年的苦功。仍要继续练习（图385）。此为第一法。

3．大箩筐内放满沙子（486斤 ）。身上共带 5 斤铁沙，走箩筐边，每半月取去10斤沙子，身上加 1 斤铁砂，早午晚三时练习（图386）。

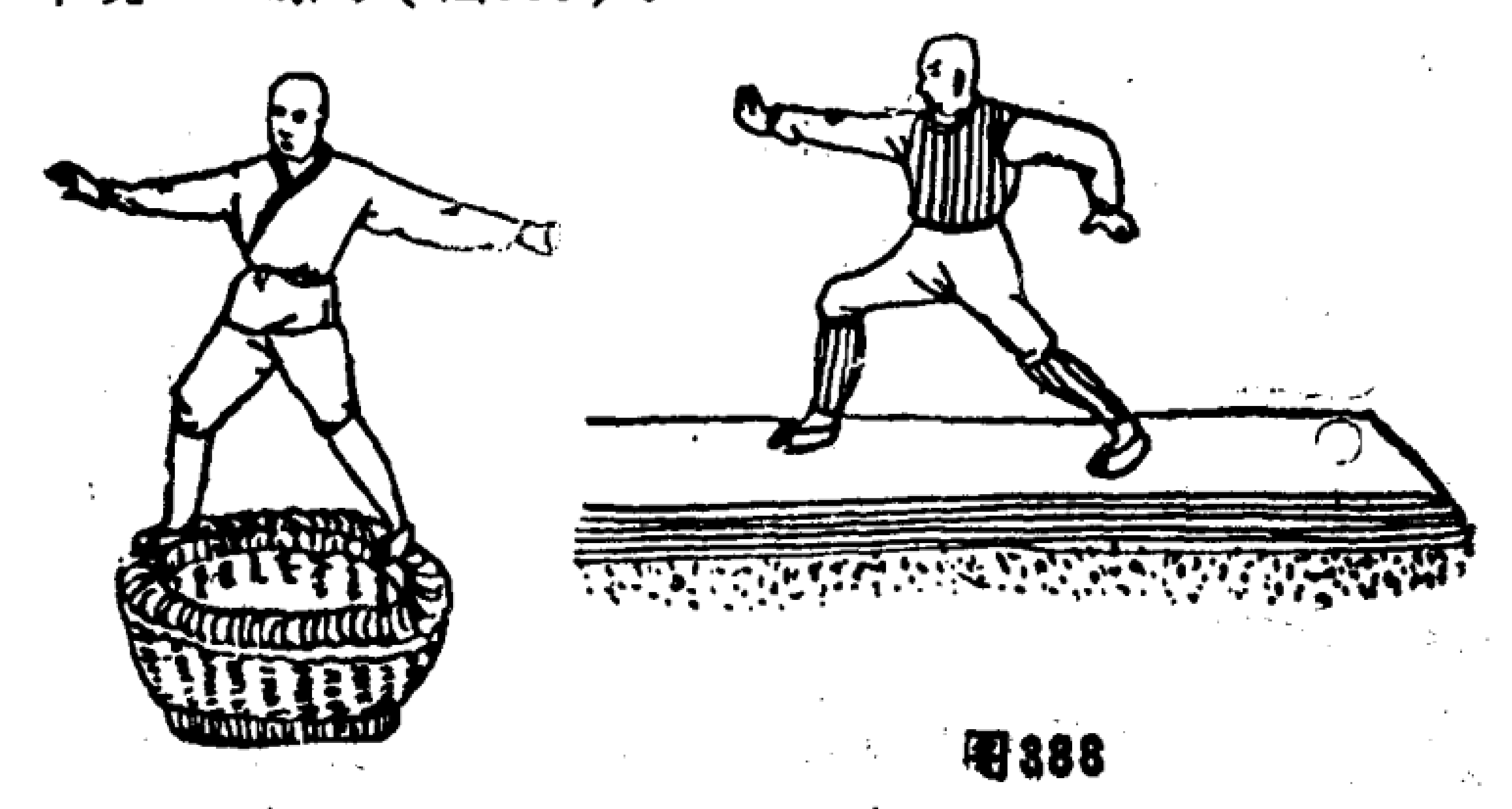


图387

图388

4．经练习后，取净筐内的沙子，身上的铁砂加到总重53斤为度，早午晚三时继续练习（图387）。此为第二法。

5．用沙铺成一个通道，宽二尺，长不限制，最短不少于一丈长，沙厚半尺，上边用薄桑皮纸盖一尺厚，身上的53斤铁砂不减，每月加半斤，在纸上行走，每天去掉两张桑皮纸，早、午、晚三时持恒练习（图388）。

6．练之十年后，沙子的桑皮纸全部去掉，身负113 斤铁砂子，在沙道上行走自如，无脚印，此为少林正宗的“踏雪无痕功”（图389）。

7．放下全身铁砂，可以蹬萍渡水，也 可踏波浪渡 江河，而不下沉，如脚踏浮萍叶过江河更为顺利，名为少林正宗的“蹬萍渡水功”（图390）。

8．可以身负20斤铁砂，在离地二尺高的木桩上行走，

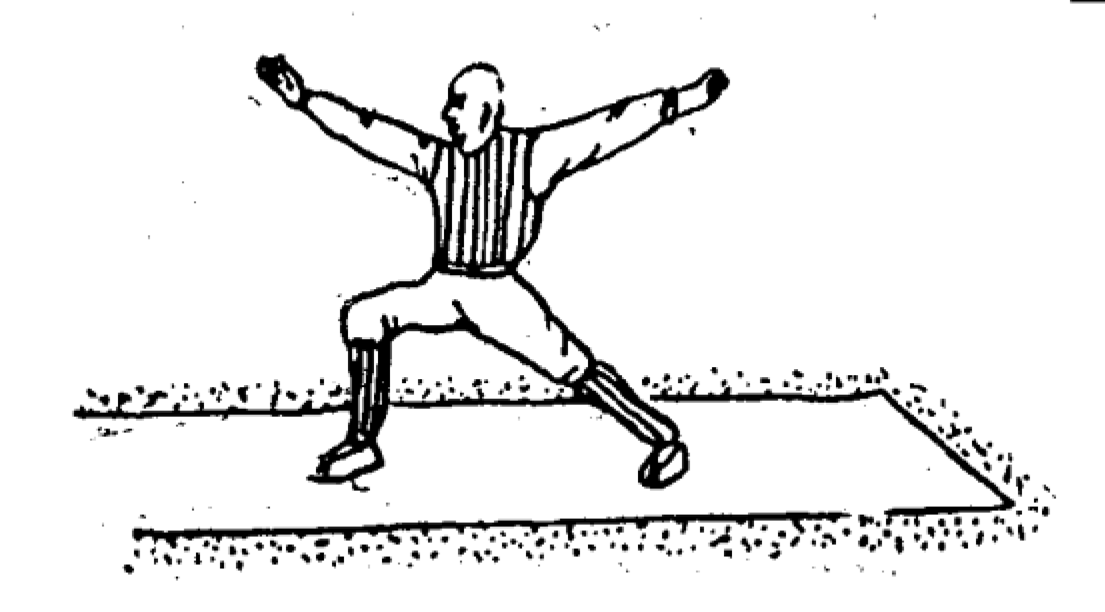


图389

逐渐加高，身上每月加铁砂一斤（图391）。



图390

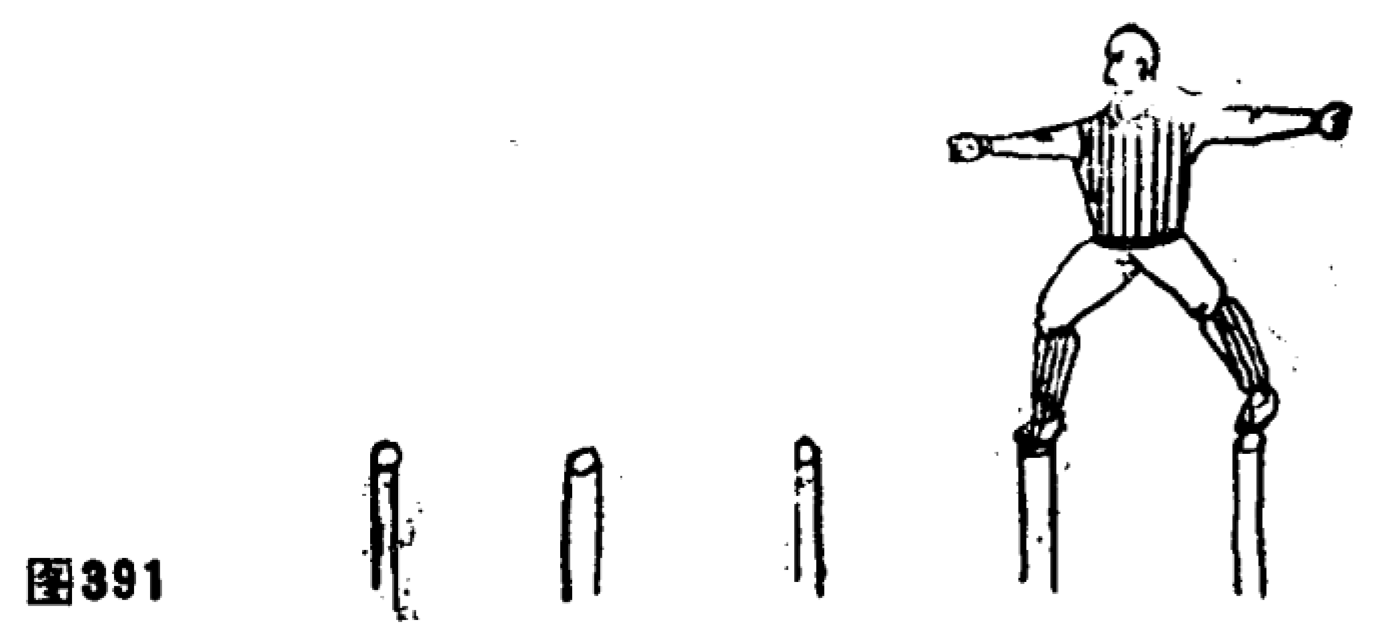


图391

9．至全身铁砂总数加至100斤，木桩由粗变细，由矮

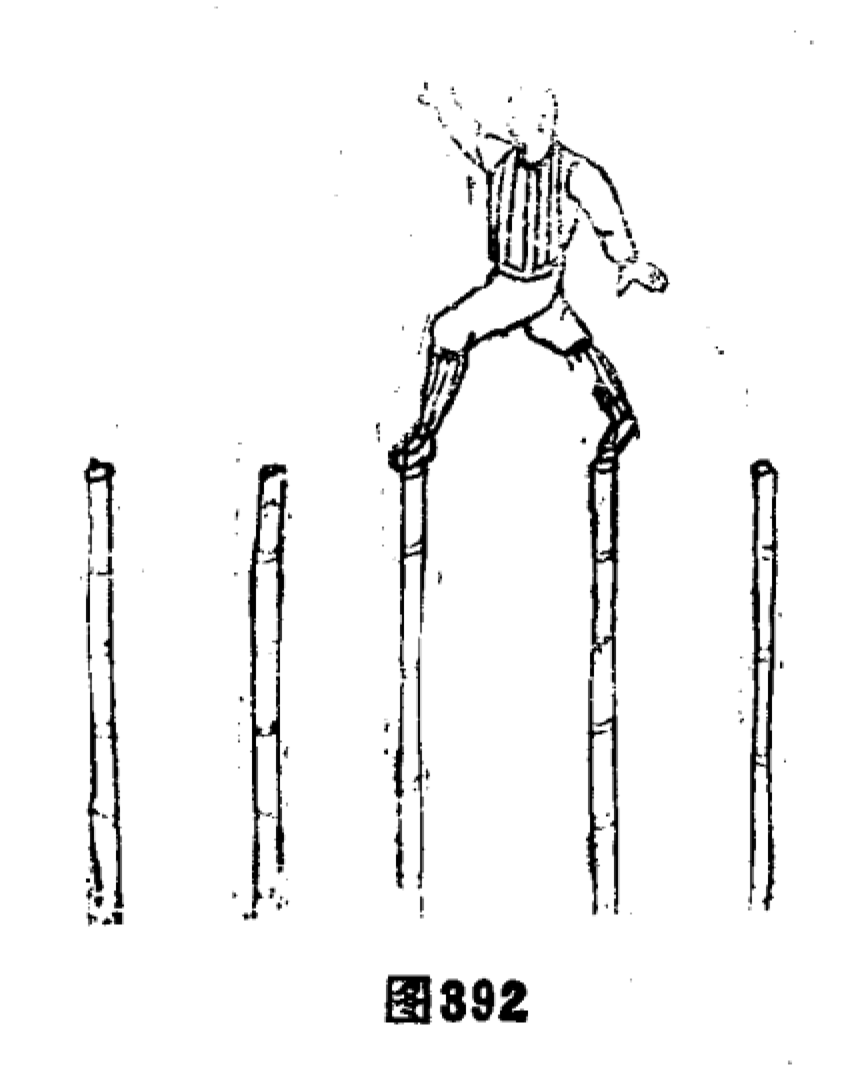


图392

渐高，用细竹竿离地上露八尺为度（图392）。

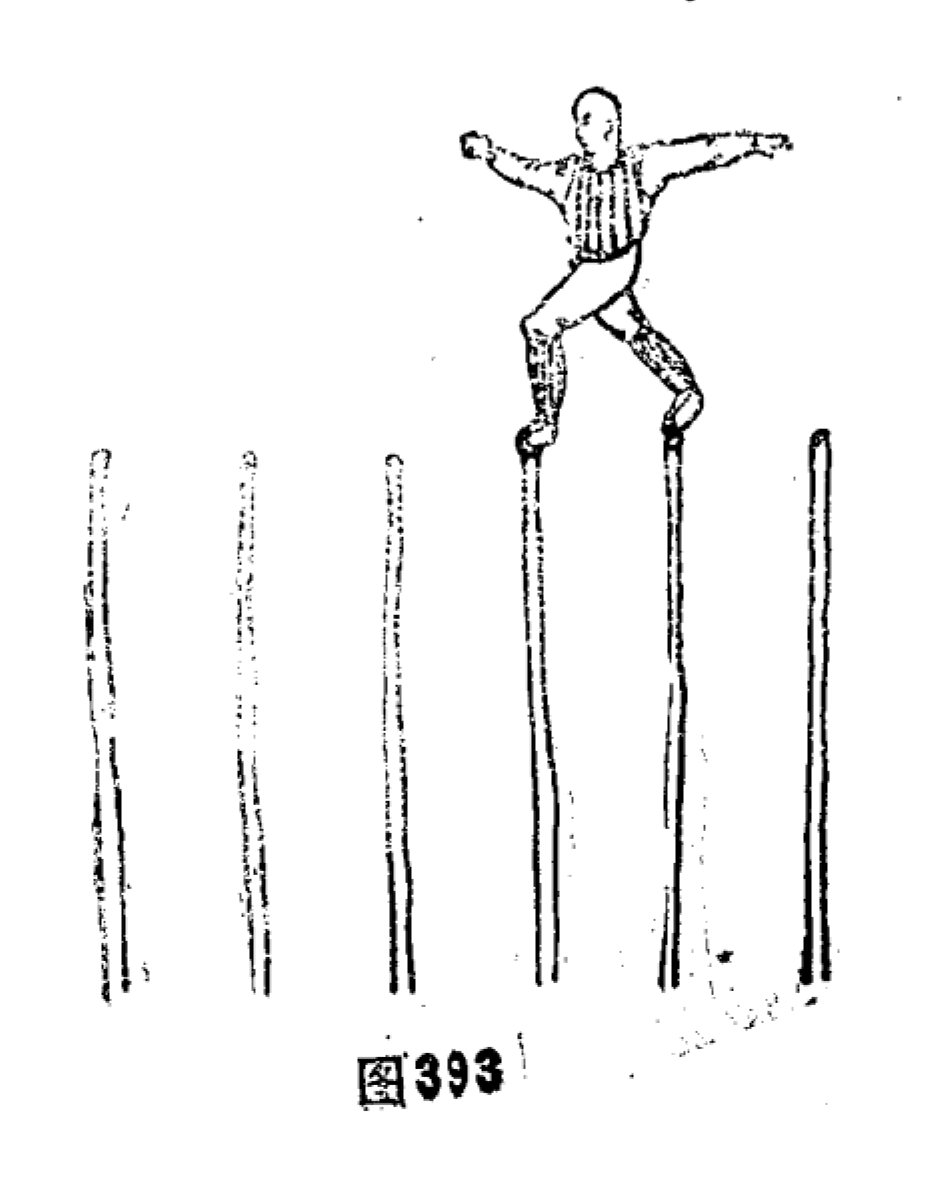


图393

10。至身上的铁砂又增至113斤为度，竹竿上梢削成尖锐锋利的尖头，即成功。可以放下铁砂，空身在竹签上练拳、对打，名为少林正宗“签上飞腾功”（图393）。

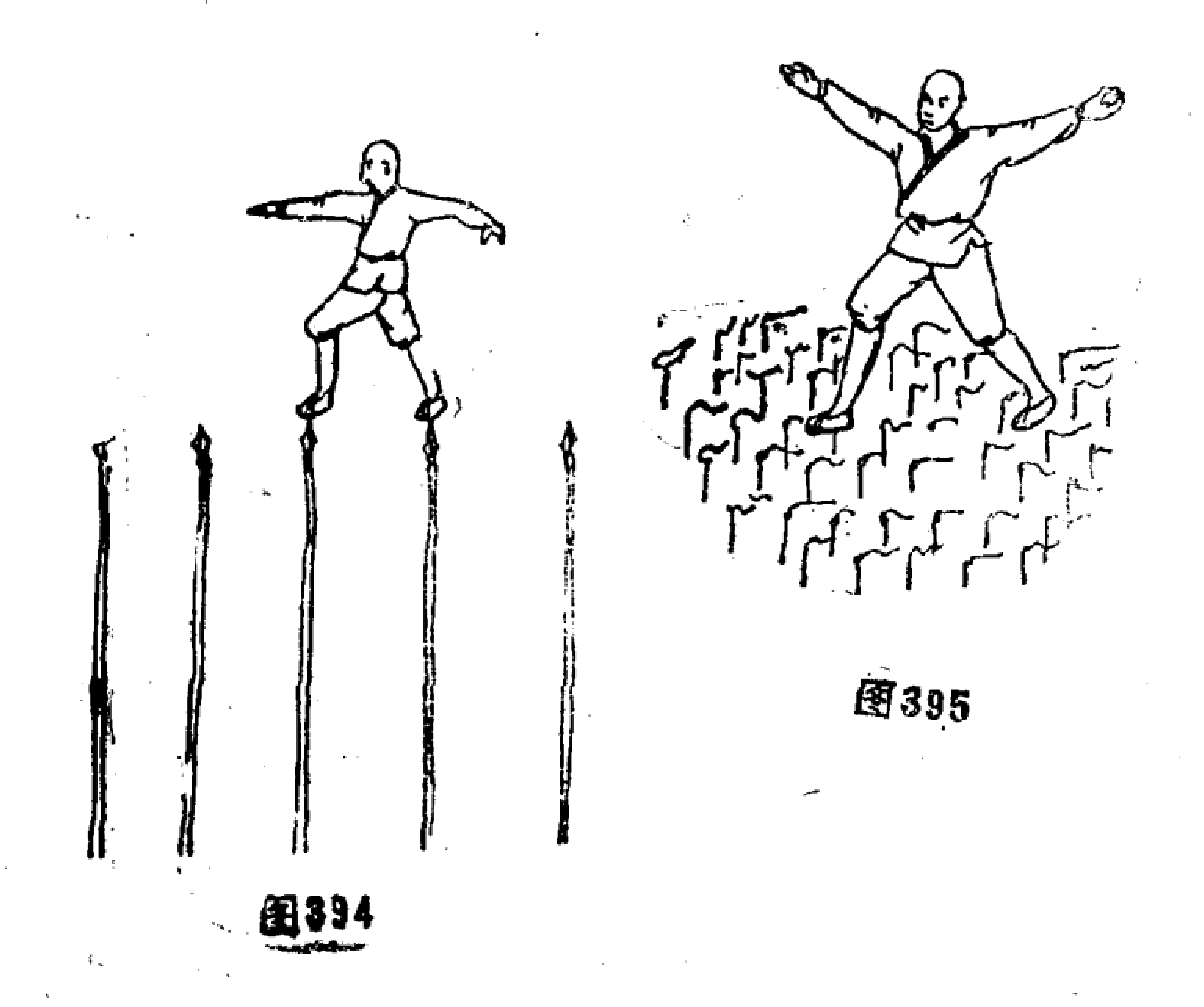


图394

图395

11。放下铁砂，空身可在枪尖上行走，赤脚跑跳，在上边单练对打，名为少林正宗“枪尖飞行功”（图394）。

12。进一步可在香头上行走，不灭火头，对打单练，如走平地，名为少林正宗“竖香战斗功”（图395）

13。再进步也可在灯烛上行走、战斗、单练，烛火不灭，名为少林正宗“灯光战斗功”。都要精心研练，方可成功（图396）。

14。再进一步，可向前离地纵身悬空走五至八步，方

可落地，要进步提起中气，行走如常，此为少林正宗“八步

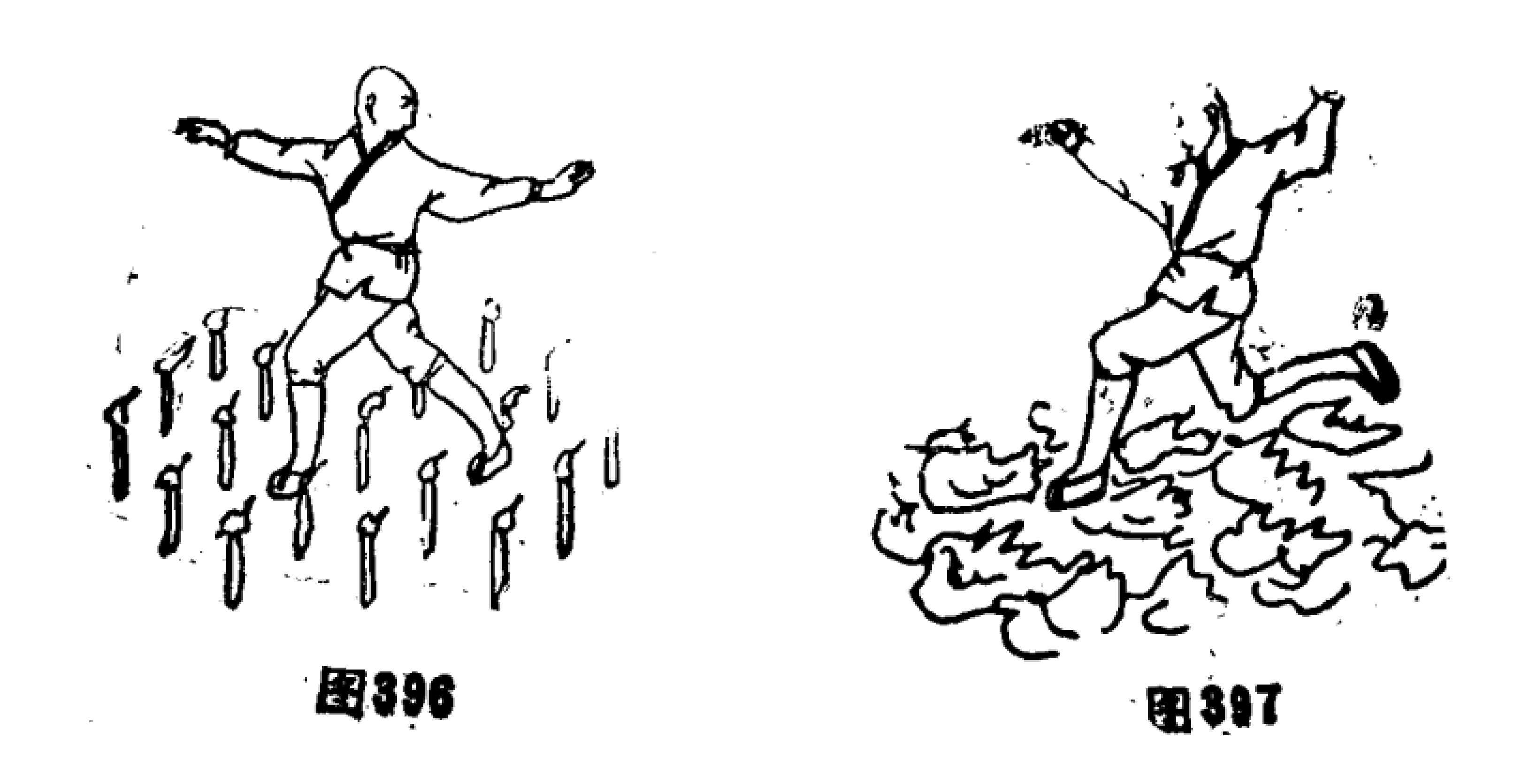


图396　图397

蹬空功”，又叫“空中走八步”（图397）。前前后后练成此（七大功法）轻身术法，须要二十年之久，学练成功很难。只有正直无私之人，心平气和之人，武德高尚之人，严遵清规戒约之人，才能真正得到师法真传。

〔功法略解〕

1．此少林轻身术功法是少林正宗七十二艺中软功内壮功法，是专供练习人身敏捷轻飘的功夫，为传统轻身术法之一，是少林寺历代武僧经常研练的功夫。

2．少林轻身术功法在少林武术技击散打擒拿技击中起着重要作用。它捉敌迅速，迎敌灵便，避敌自然，少林寺武僧历代都有名师，如一代武僧北齐稠禅师，二代武僧北周隋朝志刚禅师，三代武僧随唐子升禅师，四代武僧，唐代空空大禅师，五代武僧唐代宝轮（灵隐）禅师，及宋代福湖禅师，灵敏禅师，元代智安禅师，明代了真禅师，铁印禅师，

元成禅师，清代清真师太，清玉师太，静修法师，真灵法师等，对此艺都有深的造诣 。如真灵法师研练功夫 三十年之久，有一次他出山云游，路过金陵城北长江渡口，见有一少年在江边，被一大黑汉猛一脚踢下江中，众人都喊叫束手无策，真灵法师一见，连佛号也没来得及念，即纵身下水，正赶上这少年在水里乱抓乱冒，他老人家单手抓起少年的领子提着纵身上了岸边，老人家纵下水的地方离他起步的地点，有三丈远，可见功力纯厚，救了少年的性命。

3。练习轻身术的要点：主要以精神集中，心无所思，扫清头脑杂念，收身使中气上提，小心谨慎，方可走细小微物尖上，如不慎重，则有摔掉的危险；更要持之以恒，苦苦修练，不要忽冷忽热地乱练；要循序渐进，坚持不懈，不要突飞猛进，中途休歇停止不进，经二十年纯功自然成材。

附：练功秘方

川乌20克，草乌20克，桑寄生20克，五加皮20克，地骨皮20克，桂皮15克，乳香15克，没药15克，牛膝20克，鸡血藤20克，青风藤20克，海风藤20克 ，勾藤15克 ，透骨草15克，铁脚威灵仙20克，红花10克，黄芪15克，续断15克，丝瓜络20克，松林皮18克，槐树皮18克，柳树皮18克，杨树皮15克，青盐100克。

以上诸药，放上清水浸泡煎药水，温洗脚部和小腿，要在练功后洗脚，每一剂药用20天后，另换新药再换再洗。

功效：舒经络，坚肌肤和皮肉，壮骨骼，顺气血，加速功夫进展。

少林著名轻身术名师真灵法师曰：

“练习轻功要心静，功德无量体飞升。

中气上提尖上行，抖擞精神可登空。
练至有形归无迹，方知玄妙在用功。”

少林点打名师如净师太曰：

“先师轻功属上乘，深功苦下数十冬。
轻身如燕救弟子，带回嵩山训成龙。
师弟如修继前辈，艺成云游胜群雄。”

五十六、铁膝功

歌诀曰：

“苦修苦练铁膝功，肉拳击摩木槌楞。
换用铁锤打三年，膝盖坚硬应用灵。”

练 法

1．练功者两腿盘膝坐正，用两拳砸击两膝盖，每天早、午、晚三次练习，每次各砸五百拳，每天砸膝三千拳，半夜子时也可以各砸击五百拳，全天共砸四千拳（图398)。


图398


图399

2．每天每次砸击以后，用双手按摩膝盖，向内摩一百圈，再向外摩一百圈，每天早、午、晚三次按摩，紧随砸击后接着按摩，半夜要砸击也随着按摩，共按摩四次，左右共旋

转按摩八百圈，自然轻松（图399）。可以舒筋活血，以防肌肉络死僵，必须耐心坚持按摩。

3．练习一年半后，砸之不觉疼痛了，两膝坚实了，可以更换用木槌击打两膝盖，依上法练习之，每天四次击打，每次击打两膝盖各800槌，每天共砸击6400槌，砸击后仍然依上法按摩，向内旋转120圈，再向外旋转一百二十圈，全天旋转按摩960圈再休息（图400）。

4．再练习二年后，可换铁锤击打两膝盖，依上法练之，每天四次击打，每次击打两膝各1000锤，每天共砸击两膝8000锤，砸击后仍然依上法按摩，向内旋转150圈，再向外旋150圈，全天共旋转按摩1200圈，再休息。要真正练成最少要六年，全功告成也得九年（图401）。


图400


图401

〔功法略解〕

1．少林铁膝功是少林正宗七十二艺中的硬功外壮功夫，属阳刚之劲路，是专供练习人身膝盖部的重要功法，是少林武僧经常研练的功夫。

2．铁膝功在少林武术中起着重要作用。与敌搏斗，有上提，下跪，左拐，右挂，前顶和防护等用处，不精武术

者，不宜应用。功成之后，一对膝盖，与铁铸者无区别，攻击时，即可利用膝盖，如合膝与分膝等都是攻击敌人所用的。膝部也可左右震击，也是膝关节的灵活力，此力量虽不大，但也可把对方攻来的力量化小或者化无。所以说膝部的用处是支撑全身的牵引力，牵引着大小腿在行动，作各种大大小小的事物，练习膝关节极为重要。

3．练习铁膝功的要点：学习武术之人，艺不压身，技能不怕多，越多越妙。以全身而言，多练一种功夫，多有一种用处，所以要持之以恒，耐心苦练，循序渐进，才能练成坚实的一双膝盖。

附：汤洗药方

桂枝3克，丁香6克，荆芥28克，蔓荆子32克，牛膝32克，防风15克，乳香15克，鸡血藤10克，细辛6克，羌活20克，白芷6克，艾叶20个，丝瓜络10克。

以上药物，共研细末，每用药末30克，加食盐9克，连须葱白头5个，煎汤洗膝盖。洗时须温热，不限次数，多洗更妙，一剂药可分成7次，每次药用两至三天，再换新药，共用15至20天。都是用在练功之后，行完按摩术，再温洗膝盖。

功效：有坚肌肤，硬皮肉，舒经络，强筋骨，加速功夫的进展之用。更有消肿、去毒、止痛之妙。

少林高僧宗乡长老曰：

“铁膝练成赛铁铜，用力敲打金石声。

如若提膝攻防用，抵上对手即致命。”

五十七、陆地飞行术

歌诀曰：

"陆地飞行术法通，练成须要八年功。

功成行走如闪电，东西南北任意行。"

练　法

1．腿上带上沙带，身上穿上沙衣，在地上练习跑路之功夫，每腿带沙袋一斤，身上沙衣装二斤（黄沙要用好醋备好，把沙放锅内炒热以后，再放醋内浸泡一夜，取出凉干再装沙袋子，以免毒气摩损溃烂皮肤），全身共装沙袋4斤，每次跑30里路，每天跑两次，共跑六十里路，苦练一年半，渐渐增至全身40斤（图402）。

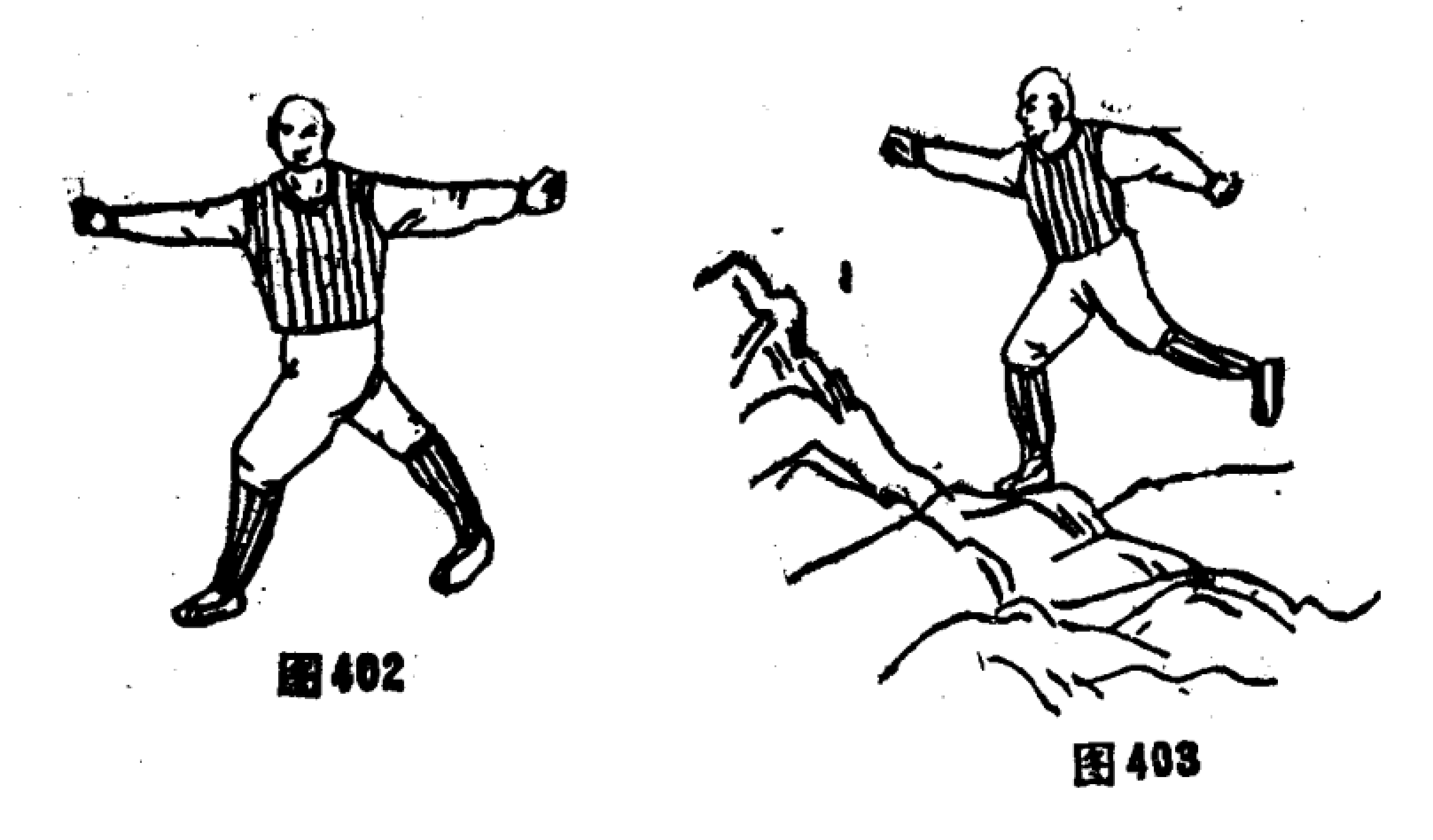


图402

图403

2．在山岭上的曲曲小道，旷野不平的地方练习跑，每

天渐渐增加路程，直至一次跑40里，两次跑80里（图403）。



图404

3．在陡壁悬崖上，山路崎岖的地方，练习跑路，沙袋、沙衣渐渐增加至60斤，能穿在身上，带在腿上，运用自如，每天早晚两次，每次50里路，全天跑路100里（图404）。连续不间断跑四年半，能在凹凸不平之路上，爬上跳下轻如灵猿，要持恒苦练，但也不可过急，以免损伤身体。须下六年苦功夫、八年恒功，方可一次可以疾行100里。

〔功法略解〕

1．陆地飞行术，又名千里腿，飞毛腿，万里追风等名称，是少林正宗七十二艺中，软功内壮功夫。专供练习人身快速奔跑行走的功法，少林寺武僧经常练习的传统轻功之一种。

2．陆地飞行术，在少林武术技击实用上也起着重要作用，如与敌搏击，敌来攻击，我可以迅速闪在一旁，敌如

猛攻，我即迅速走开，敌如有机可乘，我即闪电飞跃过来进攻敌手，对手不敌想逃跑，我即快速追赶捉拿罪犯，制服敌人，是少林武术中不可缺少的功夫，少林寺历代都有武僧练习此艺术，如元代子安、觉远，明代圆成、悟产、道时，清代静云、清飞、清白等高僧，善练此功法，有深厚的造诣。

3．练习此功夫的要点：要有恒心，循序渐进，不可滥进，既不要疲劳，也不要偷闲，坚持不懈，长时期的练习，方可以成功。

附：练功秘方

川乌15克、草乌15克、红花15克、当归15克，川黄莲15克、川续断15克、羌活15克、杜仲15克、乳香15克、没药15克、朱砂15克、自然铜15克、麻仁15克、五加皮15克、刘寄奴15克、茜草15克、血竭15克、牛膝15克、陈皮15克、骨碎补15克、破故纸15克、紫背天癸15克、土鳖虫15克、紫金丹15克、丝瓜络15克。

以上诸药粉，共研细末，每服3克，练功前用黄酒送服。

功效：壮筋强骨，调合气血，消炎去毒，退肿止疼，加速练功进展。

少林高僧贞绪大师曰：

“飞毛腿法快如风，疾如闪电箭离弓。

日行路程八百里，白昼修练苦用功。”

五十八、穿帘功

歌诀曰：

“穿帘功法若习成，苦修苦练十五冬。

形似猿猴灵如猫，快如紫燕穿林中。”

练 法

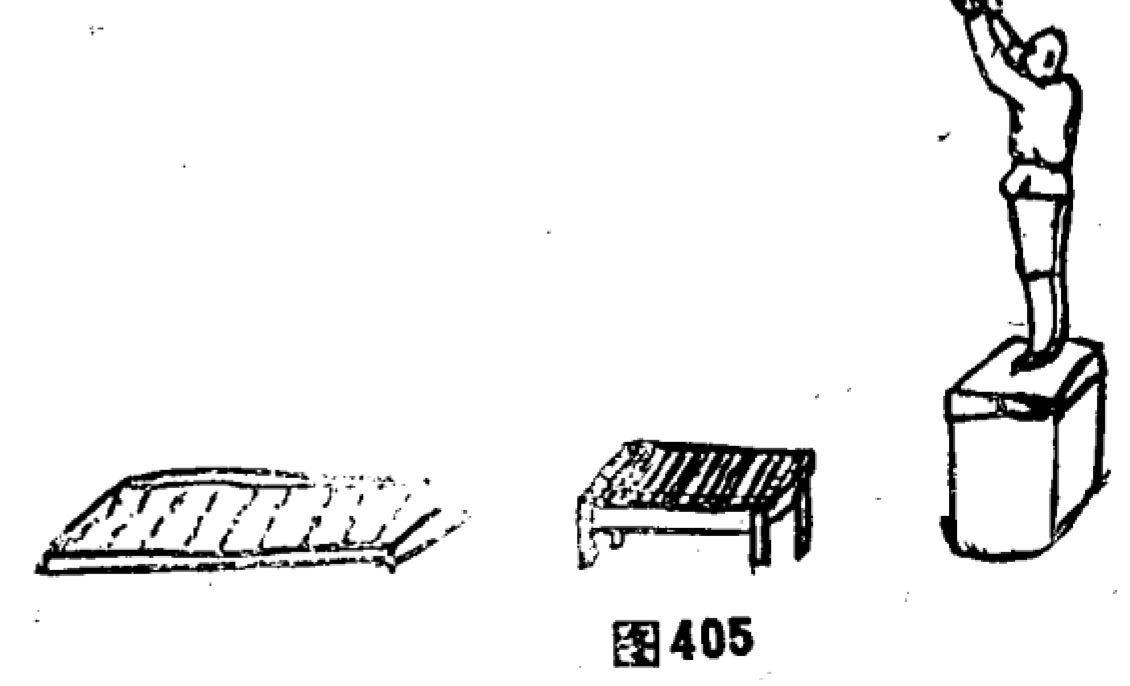


图405

1．竖一台子，四平见方如桌子，练功时在台上立正，

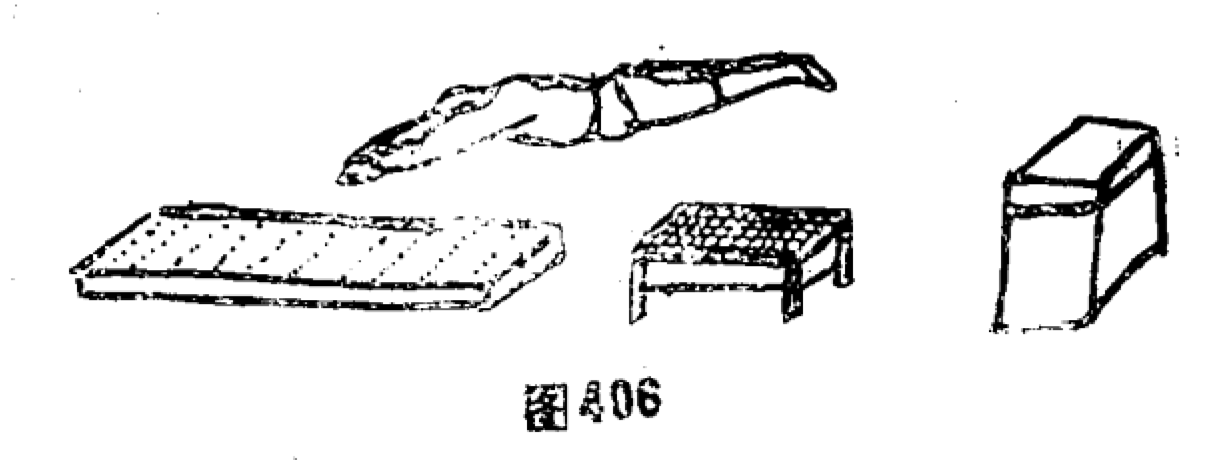


图406

两手向上扬（图405）。

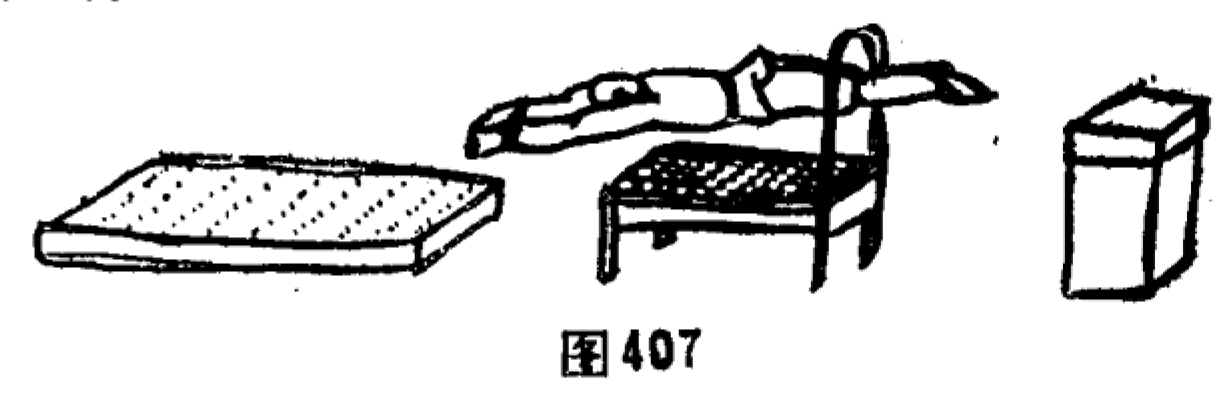


图407

2．两手向前猛伸，上身随着向前蹿出，下身两腿紧

随，身成直形，如空中前蹿的紫燕一样，在台前数丈之处挖一长大沙潭，里面放上三尺厚沙子，潭四角，各钉一桩，以粗绳结成网，系于桩上,网离沙约二尺高,人离两丈处奋力奔去，至网前平身向前穿过去,奔向沙潭,需用六年（图406）。

3．在网上设圆圈一个，仍能穿过圆圈，奔向沙潭，又是一年（图407）。

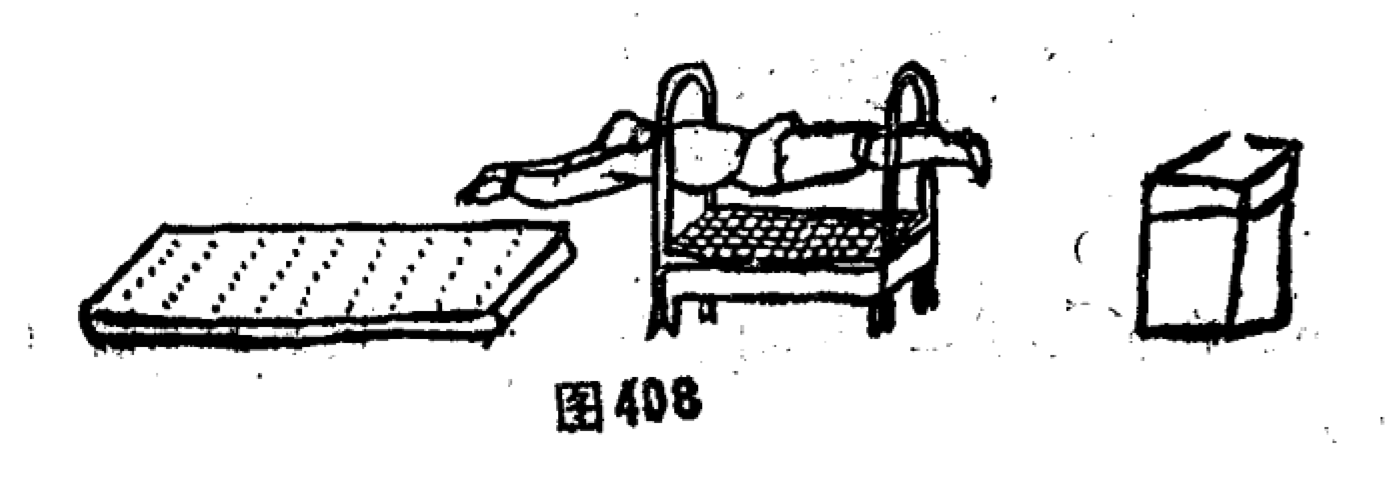


图408

4．在网上设两道圆圈，仍然能穿过圆圈奔向沙潭，又是一年（图408）。

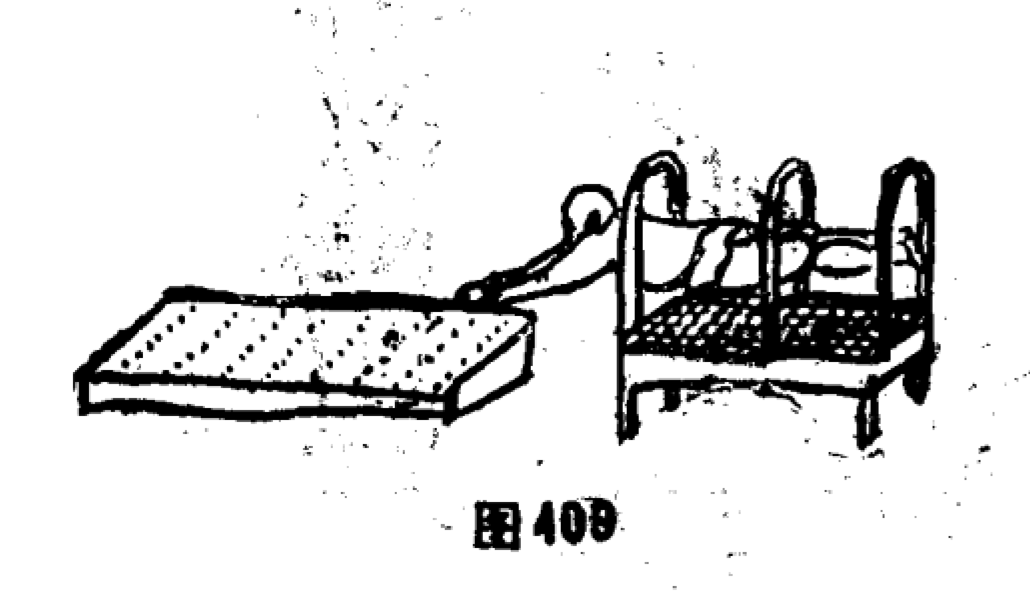
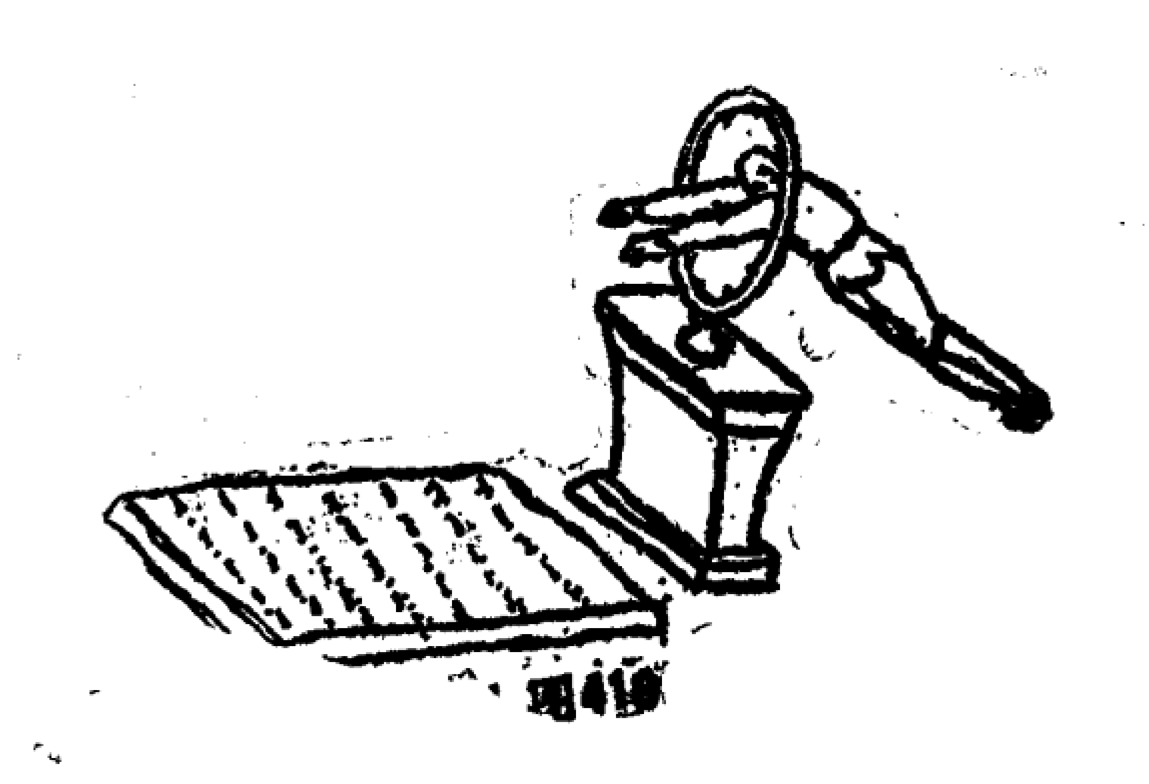
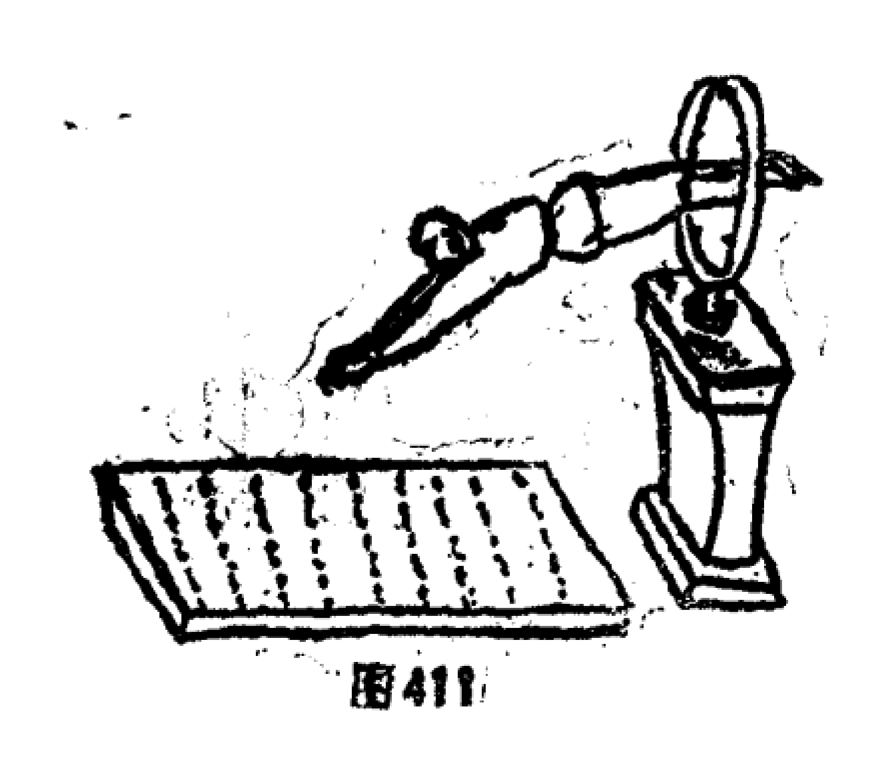


图409

5．在网上设三道圆圈，但是仍能穿过圆圈奔向沙潭，又是一年（图409）。


图410

6．在平地跑开，纵身跃穿， 奔赴三尺高的刀圈（图410）。


图411

7．将身穿过十二口刀的刀圈，奔赴灯草垫，翻滚而过，又是二年半（411）。

8．在灯草垫上，翻身滚起而过，走下草垫，共须十二

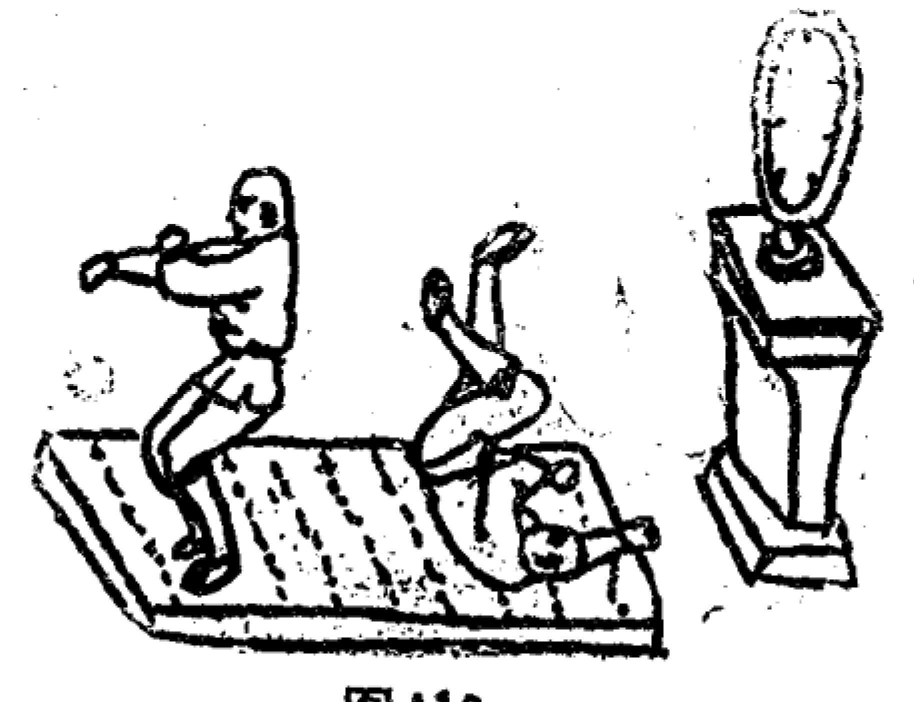


图412

年（图412）。

〔**功法略解**〕

1．穿帘功是少林正宗七十二艺中，软功内壮功夫。是专供练习人身蹿跃纵跳的一种功法。为少林寺历代武僧经常研练的传统功法。

2．穿帘功在少林武术中起着一定作用。如果与敌搏击，可以跃身而至，或跃身而走，击敌出招身法快速，避敌闪战身法灵活；如遇危急时，有小空即可出入自由。最少也要五至八年习成此艺，要全成功也要十二年至十五年功夫。

3．穿帘功的要点：此功是轻身术的一种，练习时要坚持耐心磨练，不要心急，必须精神集中，免除失误添损伤，要经十数年方可练习成材。

附：练功内壮丸

酒洗当归150克、酒洗川牛膝150克、鱼胶150克、豹骨450克（酥炙前颈）、枸杞150克、川续断150克、补骨脂150克（盐水炒）、菟丝子150克、炒蒺藜40克、蟹黄260克（炒）、远志48克、牡蛎50克、力参15克、黄芪20克。

以上诸药物，共研成细末，炼蜜为丸，如梧子大小，每服9克，在练功前，用黄酒服下，再喝开水少半碗。

功效：有强壮筋骨，增力补气，舒经络，调合气血，加速功法的进展。

少林高僧玄化大师曰：

“穿帘功身体轻，快如燕似蜻蜓。

险急时应用灵，学真艺要心诚”。

五十九、浪里钻（泅水术）

歌诀曰：

“露身蹬水足上功，斜肩抗水破浪行。

提气踩水手足动，金禅浮水快如风。

水底潜行排身进，足蹬沉水手上撑。

沉气坐水千气重，应敌跃水似蛟龙。

练 法

1．用足蹬水，上边露半身在水面（图413）。



图413

2．用肩胛斜抗水浪，向前奔行（图414）。



图414

3．在水里内气上提，踩水，手足不停地运动，用足踏

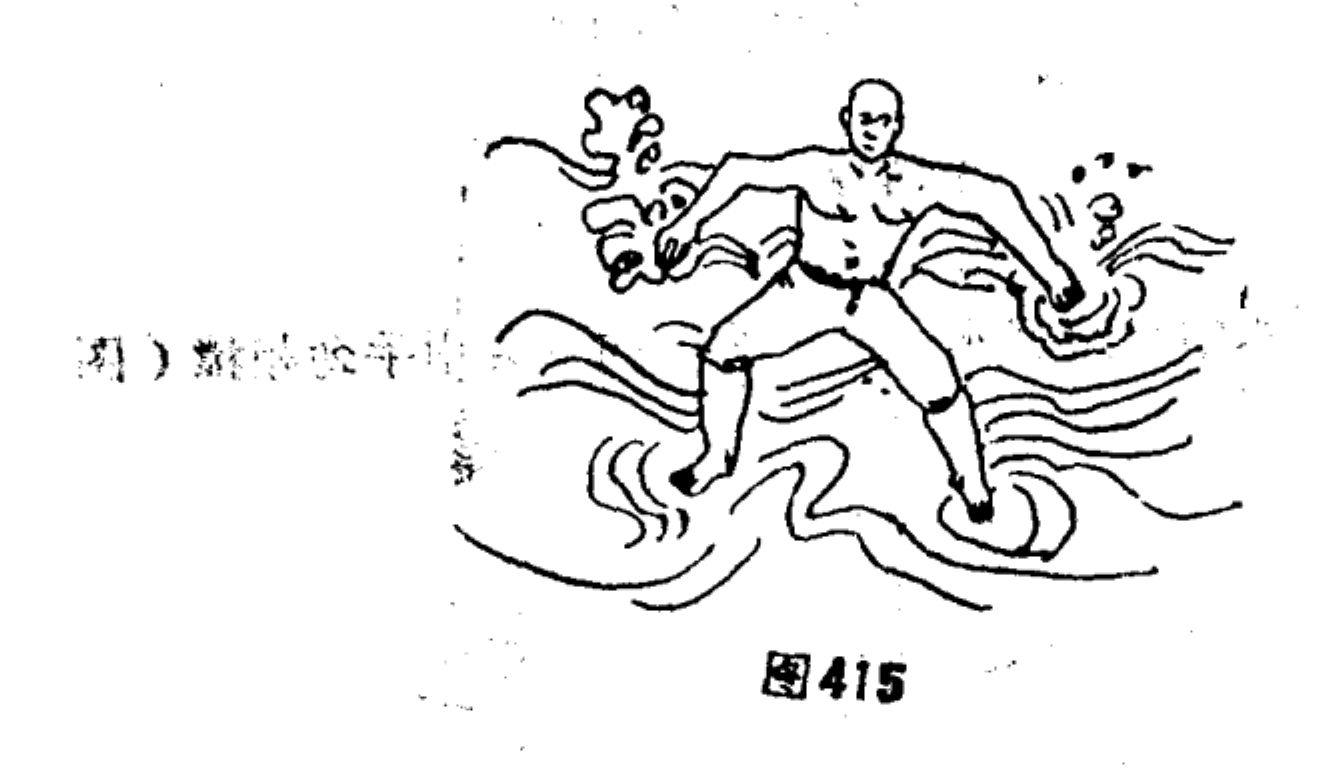


图415

水，用手拨水（图415）。

4．在水中形似金蟾，浮水疾快如风（图416）。

5．如若想潜水下底，必须要用力排水 下坠进入 水底

（图417）。

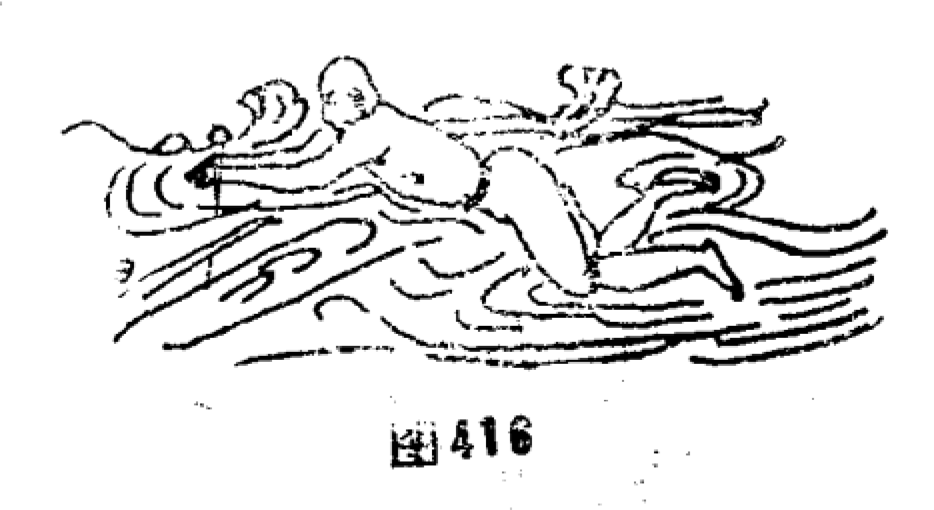


图416



图417

6．在水中足蹬沉水，向下去，向下去用手劲相撑（图

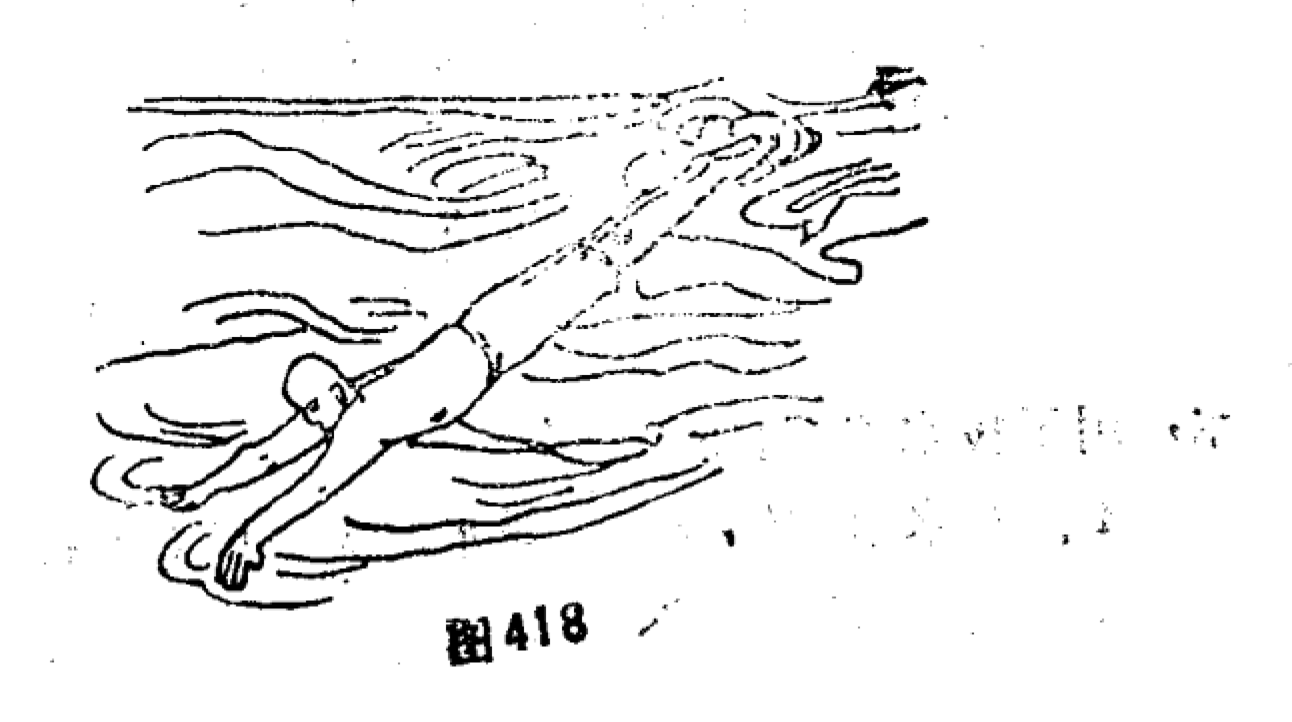


图418

418）。

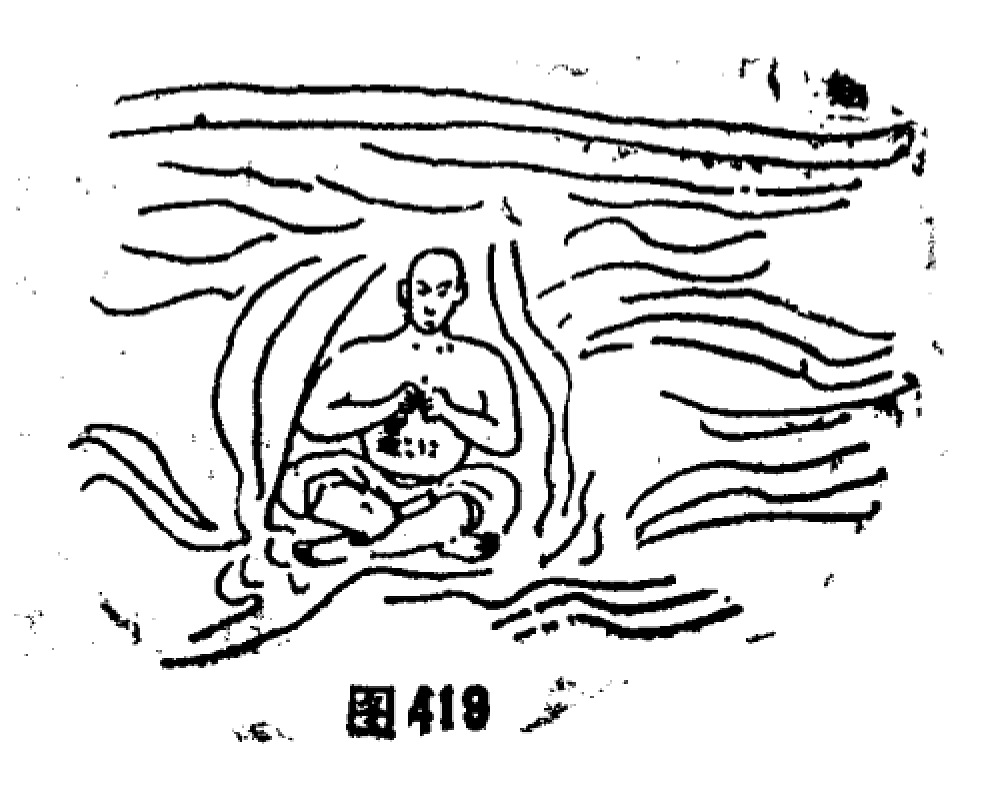


图419

7．沉气坐在水上，似有千斤而不落（图419）。



图420

8．在水中应敌时似蛟龙向前蹿身（图420）。

此功和游泳术相似。

〔功法略解〕

1．浪里钻，又名泅水术，又名八段功，又叫水底潜行术，又称翻波浪，又叫赶浪无丝，为少林正宗七十二艺中内

功外壮功法，专供练习人身水上功夫。

2．浪里钻功在少林武术技击上，有一定作用。因为武术在旱路上运用自如，到水里就不顺利，必须要精通水下功夫。因此旱地能战，水里也能战，才算全才，不然则会有所缺憾。

3．练习浪里钻的要点：要先在浅水中慢慢练习，到几种动作熟练好后，再渐渐到深水里练习， 再练至 到江河里去，都是一步步的进行，不要突然猛进，以免伤损身体，千万要小心谨慎。

附：游水内壮丸

肉桂20克、红花10克、党参10克、香附10克、五味子10克、吴萸10克、藿香10克、川椒8克、鸡血藤10克、牛膝15克、羌活10克、防风10克、苍术10克、川芎10克、 白芷10克、甘草10克、灵仙10克、炮姜15克。

以上诸药物，共研细末， 打黄米面糊为丸， 每次服10克，在练水功以前，先服下此药丸，用白酒和开水服下后，再下水练功。

功效：有壮筋骨，强经络， 舒通气血之用， 并有抗寒冷，温身体，免生冷疾之功效。是游水前服用的灵丹妙药，更有加速功夫长进之效果。

少林高僧湛德曰：

“浪里钻功波浪翻，水旱两路称英汉。

学习水功要持恒，渐渐耐心自灵验。”

六十、点石功

歌诀曰：

"点石功法是苦功，白昼操练忙不停。

若能指到顽石破，何怕强敌筋骨硬。"

练　法

1．先在墙上划数十个圈子，用共划36个为最合适，如第一个点凹用20天，第二个点凹用18天，第三个点凹用15天，渐渐缩短时间，到三年以后，可以一点即凹下去（图421）。

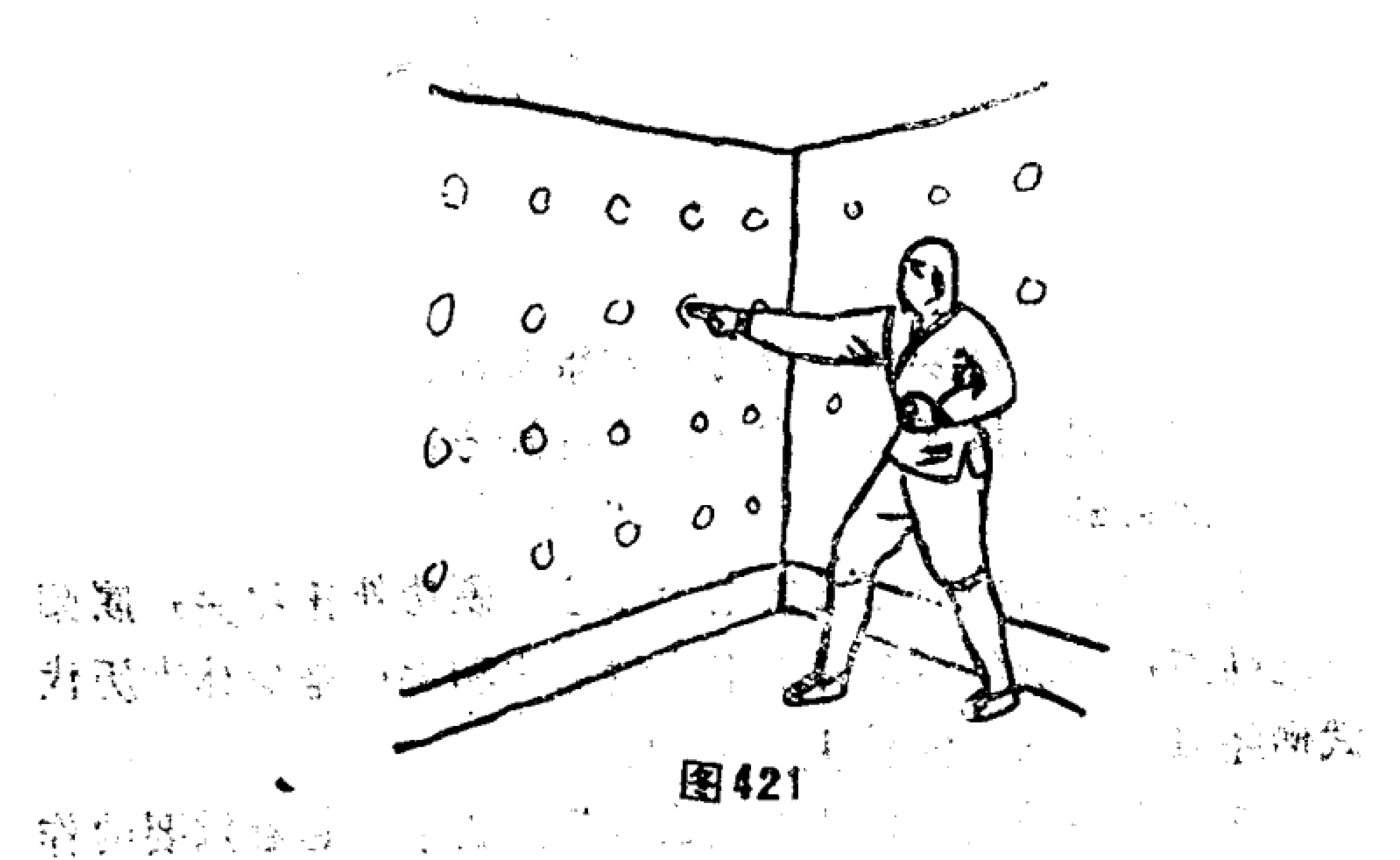


图421

2．再换青石点之，又依上法练三年功夫，即点石成凹，总共六年可以成功。每天由小到多，由每天三次至四次。每次点100指，至每次增点至一千指或至5000指，全天最少点400指，渐渐增至4000指，成二万指为度，只要持恒苦练，无不成功之理（图422）。

少林点打名师如净师太曰：

"练就罗汉指金刚，点石如灰敌人伤。

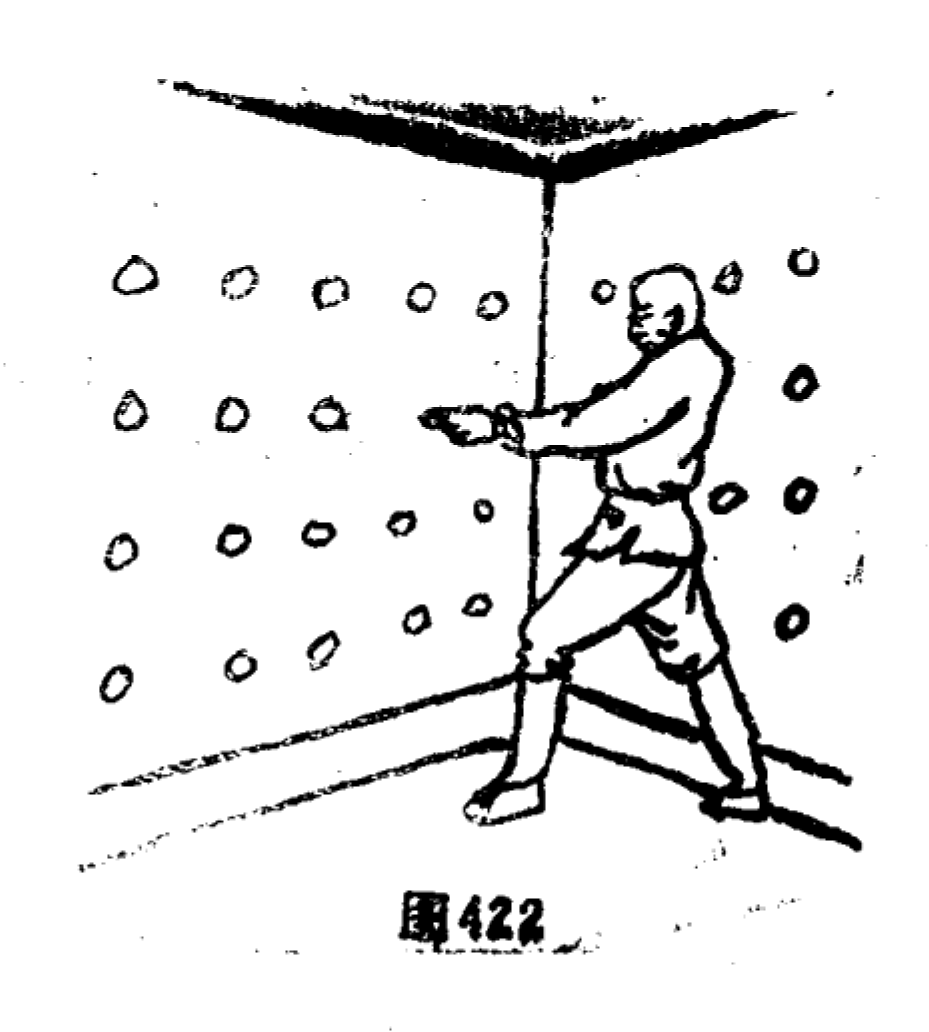


图422

游走八方切要忍，误伤朋友难参详。

如若误伤贵朋友，少林古刹有妙方。”

〔功法略解〕

1．点石功为少林正宗七十二艺中硬功外壮功夫，属阳刚之劲路，专供练习人身手指头戳点之功夫，是少林寺历代武僧经常习练的点穴功夫之一种。

2．点石功在少林武术技击散打对拆中，起着重要的作用。如果与敌搏击，触之敌即筋断骨折，内部受伤，或闭住血脉，影响血液循环，有致命的危急。敌来势我拨之即去远方，也是防守护身的重要功法。如净师太年令65岁时，路过亳州城南关，遇一恶棍名叫金大力，打自己表伯父，因老者孤身一人，讨饭在街上碰了他，便按在地上打得死去活来，无人敢劝止，师太去劝他不听，又要打师太，被他老人家用一指点倒在地，鬼嚎起来，师太要求他 把表伯领回 家当父

亲，如不孝敬，下次再路过此处，叫他残废，这金大力真满口应承，把表伯领回家当父亲，师太才给他治好，以后又从亳州经过，金大力果真敬老人如亲父一样。如净师太惩制恶棍，救了老人，众人都说无人敢管的恶棍，被老师太一指头治成好孩子了，为少林增了光辉。

3．练习点石功夫的要点：要循序渐进，不可猛进；要持之以恒，不可中间停止；要精神集中，不可思想杂乱。虽然是指功，也是心神支配，心到者即成。练功心不到难成。所以拳家言：练武练心，练心才练身。

附：练指秘方

川乌3克、草乌3克、南星3克、蛇床3克、半夏3克、百部3克、花椒30克、狼毒30克、透骨草30克、藜芦30克、龙骨30克、地骨皮30克、紫苑30克、青盐130克、刘寄奴60克、紫花地丁30克、乳香10克、没药12克、丝瓜络20克。

以上诸药物，用醋六碗，水七碗，煎至十碗为度，练功后温洗手指。一剂药物煎水天天温热后洗手指，如水用少了，可以再加醋和水再煎汤温洗。用至三十六天时，再扔掉旧药渣，换新药再煎。此方是如净师太所传练指秘方。

点伤救治方：

头部受伤：白芷、藁本、防风各9克，自然铜2克、加桂枝、荷叶、川芎、乳香各2克，用童便煎服，服后忌风。

伤顶门处：依上方法去自然铜、加青皮9克。煎法和服法同上。

伤胸部处：以上方法去青皮、加郁金9克、滑石（水飞）9克。煎法和服法同上。

伤腿部处：依上法加淮牛膝15克、海桐皮6克、断续2克。服法同上。

伤肾部：依上法去淮牛膝、海桐皮，加骨碎补15克、阳起石6克。服法同上。

伤两肋处：依上法去自然铜、加桔梗3克、杜仲2克。服法同上。

伤两股处：依上法加杜仲9克、乌药9克，服法同上。

周身重伤：用大螃蟹一只、连壳捣烂，和陈酒隔水煨滚，冲蟹汁、服至一醉，醒后服少林七厘散即愈。

少林高僧淳密法师曰：

“石头本是土中生，金木水火济五行。

若叫顽石碎如粉，功力要胜数十层。

数十余载炼一指，不费苦劲艺难成。”

少林皈依弟子马希贡老师讲：

“从师习艺在嵩山，淳密师父把艺传。

金刚挫骨点石指，功法苦练数十年。

冲锋陷阵几十场，防身护体保安全。”

六十一、琵琶功

歌诀曰：

“琵琶功法弹指功，四指用力应用灵。

每天弹击千余指，十年指功得上乘。”

练　法

琵琶功，又名三阴指功，又叫指头功，专练指头外面指甲处，是少林正宗七十二艺中，硬功外壮法，属阳刚之劲，

专练弹力。它四指并用，陆续弹击，有如音乐家们弹琵琶的指法，故此而得名。然而手指甲外弹之力，至为微弱，欲练成一种足以制敌之功夫，谈何容易，非有志者，持其历久不渝之精神，勤习苦练，才可成功。另外还要借助于药功，以辅佐其不足。用下列练指秘方，依次分量配好，外加白醋、白盐各十斤，入石臼中捣烂之后，装入粗布袋内，放于坚木凳上，按之使平，待其风干凝成一块之后，即可应用。技击者用拇指将食指、中指、无名指、小指扣紧，四指则用力陆续向外弹击，如此每日子、午、晚、晨四时，每次弹五百指，全天二千指，猛力弹击药袋。如果药袋弹烂了，可以再换新袋再装再弹，继续弹击，最少五年，最多十年即成功。此功虽属阳刚之劲路，确实具有阴柔之气力，且系杀手的一种，功夫练成后，非至本身危在旦夕时，切不可随意乱用（图423）。

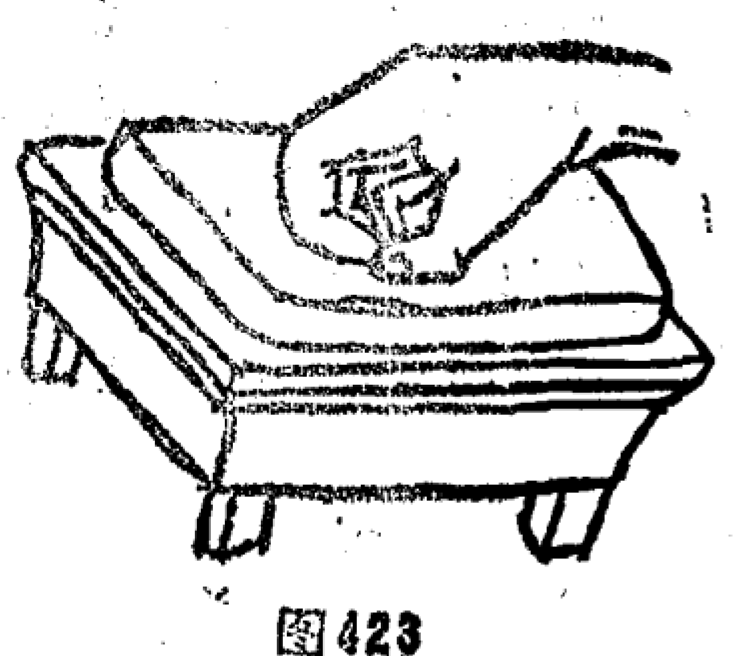


图423

附：练指秘方

紫苑耳6克、石儿穿6克、千年健6克、杜仲6克、仙鹤草12克、当归身6克、川石斛9克、熟地6克、蝨蛇胆一个，荆芥6克、川牛膝6克、皮硝18克、蛇床子18克、沙木皮15克、白藓皮6克、防风6克、乳香6克（去油）、石菖蒲6克、清木香9克、没药9克（去油）、自然铜6克、木瓜30克、狼牙虎刺（醋煨研末）6克、苍耳子6克、海桐皮6克、红花6克、五加皮15克、核桃皮9克、前虎掌一对，

黄荆子6克、老鹳草18克、 茜草根9克、 大力根15克、桂枝尖15克、血竭2克、生半夏9克。

以上诸药物，共研细末，加入白醋10斤，白盐10斤，放石臼内捣烂以后，装入布袋，放于坚木凳上，按成平面，待风干凝成一块后，即可以使用。

附：练功洗指方

荆芥6克、防风6克、透骨草15克、虎骨3克、独活6克、桔梗6克、祁艾9克、川椒6克、赤芍15克、一枝蒿15克、丝瓜络15克。

以上诸药物，煎汤洗，能消毒去肿，神效至极。一剂药可煎洗20天，以后再去旧药渣，另换新药，再煎再洗。

少林高僧了改禅师曰：

“弹指功数十冬，苦修练药养成。

有刚劲有阴功，胜敌人当时应。”

六十二、柔骨功

歌诀曰：

“柔骨功法是软功，腿腰手臂肘膝拧。

前后左右渐转动，全身骨节要通灵。”

练　习

1．踢腿：练功必须有好的腿脚，打拳不踢腿，终久瞎出鬼。是说如果不经常踢腿， 打出拳来也不好看， 也没有用，等于瞎练。所以要好好练腿，有正踢腿、 弹腿、 里合腿、摆腿、缠腿、踹腿、蹬腿等各种腿法（图424）。

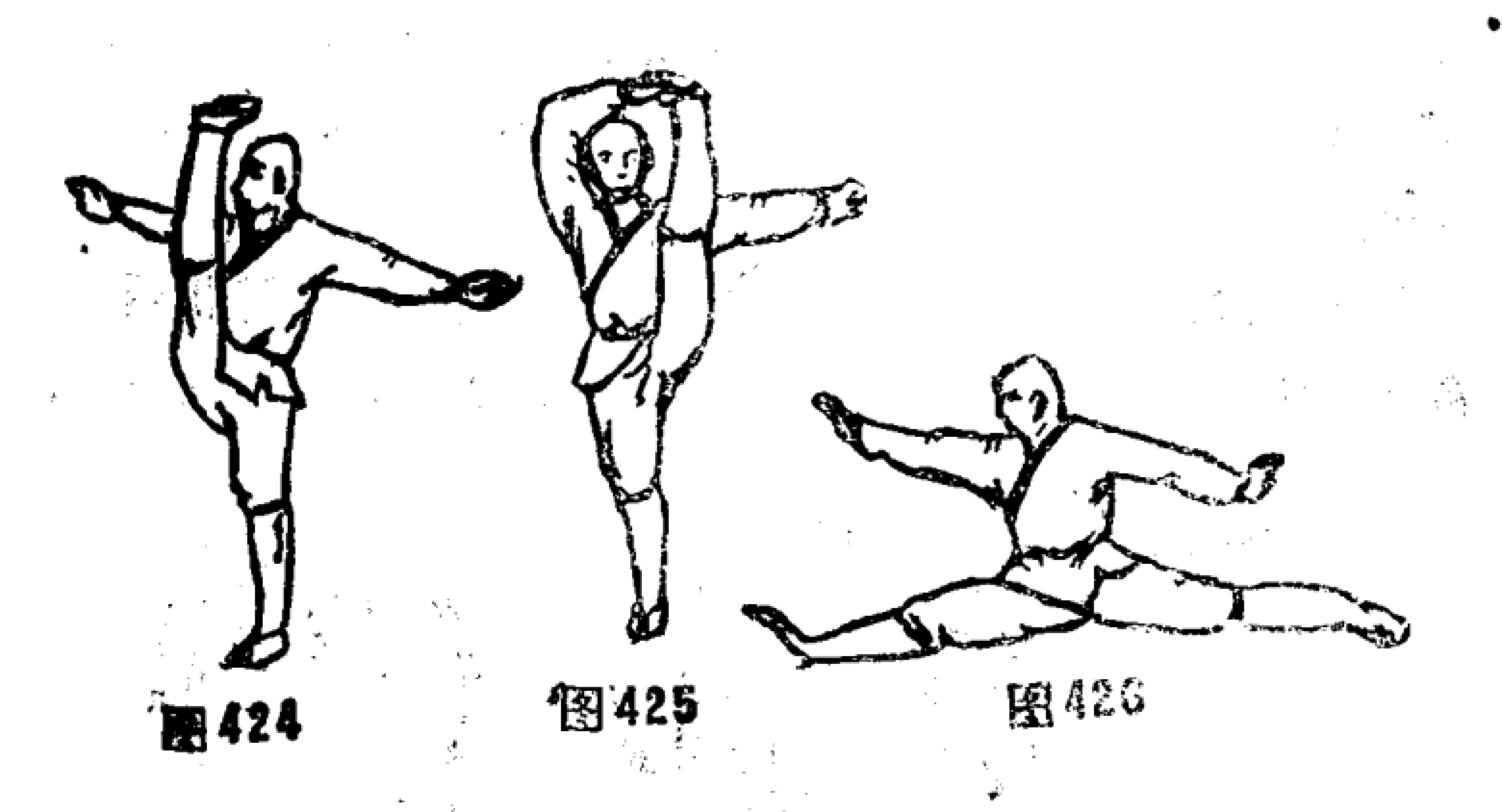


图424　　图425　　图426

2．朝天蹬，也是练习腿功展力的一种，一腿在地上站立，一腿搬起，脚心向上，紧贴耳旁，年长做出很费力，是少年的最好练习，年长则骨硬而易损（图425）。

3．竖一字腿，即是单跌叉。一腿在前，一腿在后，前后贴地分开，成一条直线，练习两腿之筋外展，两腿交替轮换练习（图426）。



图427

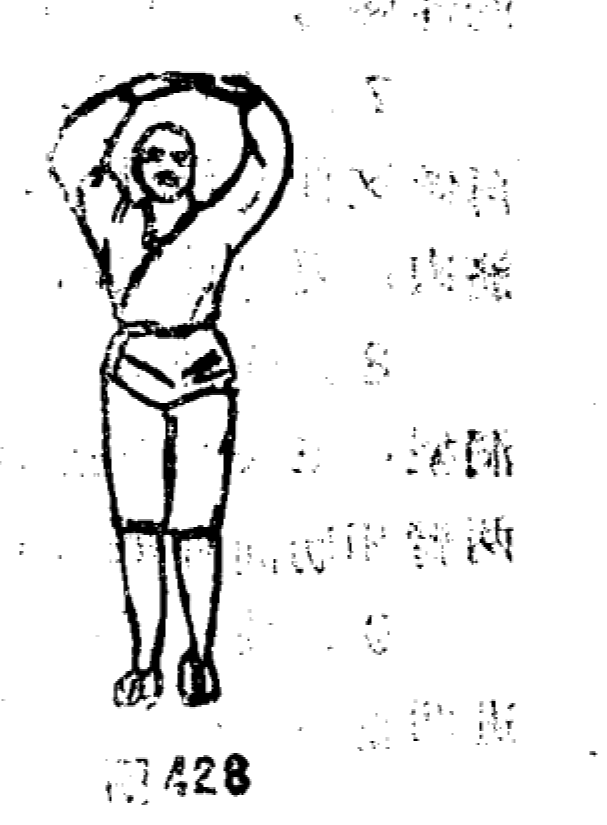


图428

4．横一字腿，即双跌叉，两腿向左右两侧分开坐地，

成一道横线，此功更难，适合幼儿少年青年练习，因少年筋骨软最宜伸展，老年骨硬筋僵不易展开，总须要持恒练习，则可成功（图427）。

5．霸王举顶，双手上举于头上，是练习双臂和两肋之筋骨舒展，尽力向上顶。双臂和腕伸屈要用力（图428）。

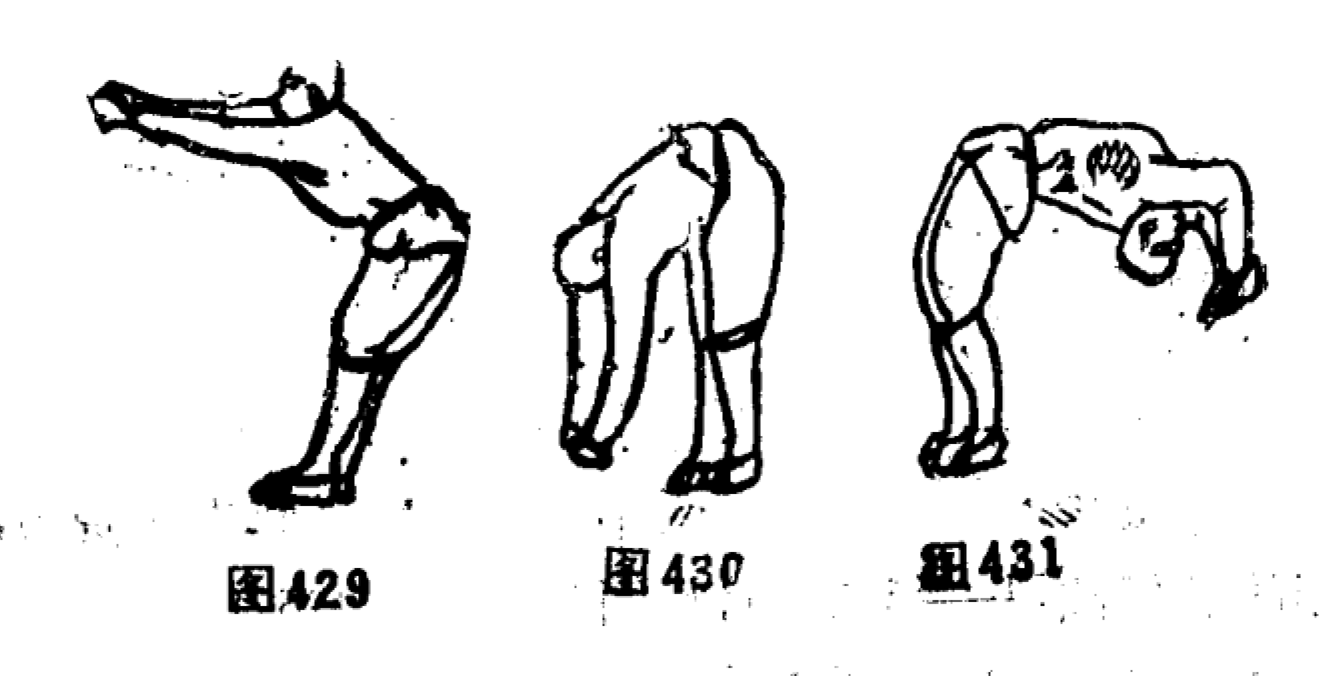


图429　　图430　　图431

6．狸猫伸腰，两腿并步站好，后臀翘起，腰部下塌，双肩向上抬起，双臂前伸，双掌用力绷紧，练习腰劲和双臂的伸展力（图429）。

7．仙人作揖，双手向下，在做好狸猫伸腰的基础上，再做这仙人作揖，更有力。尽力双手按地，也是伸展腰背之筋肉，更是伸展两腿之后大筋（图430）。

8．翻桥洞，即是身向后翻，双掌或拳着地，腰弯成桥洞型，主要练习腰部柔活力，和腹肌收缩伸张之力，又练习两臂和肋间伸展力（图431）。

9．翻一团，即是身向后翻，头翻到后面，弯腰把头伸进两腿中间，身体弯曲，目向前看（图432）。

10．侧折腰，两腿并步站稳，上身向侧边侧折，两臂十字交插，目向前看（图433）。



图432

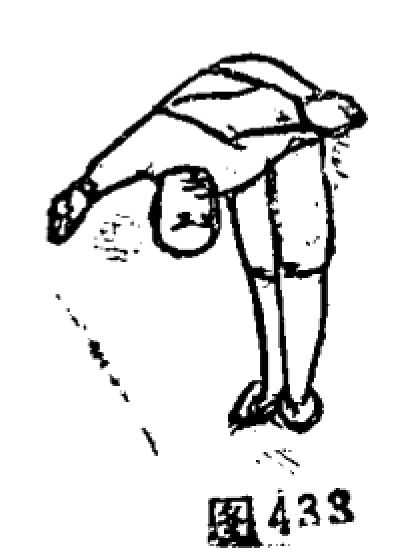


图433

11．双肩杠木梁，两腿搬上双肩上边，扛在两肩上，用手搬住双腿，练习腰部（图434）。

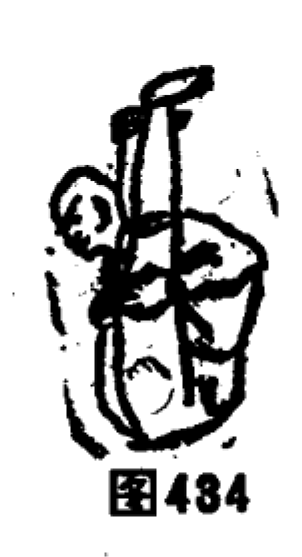


图434



图435

12．坐盘后转，双腿坐盘成插花盘腿式，上身向后转身，两边交替练习（图435）。

13．拗步后转，两腿成弓步势，双臂向身后扭伸。左右交替扭转，练习腰部（图436）。

14．拗步搬砖，两腿弓步，身体向后折身，用于搬脚后根，两臂交替互助搬脚根，练习肋部和腰部（图437）。

〔功法略解〕

1．柔骨功是少林正宗七十二艺中软功内壮功夫，属内

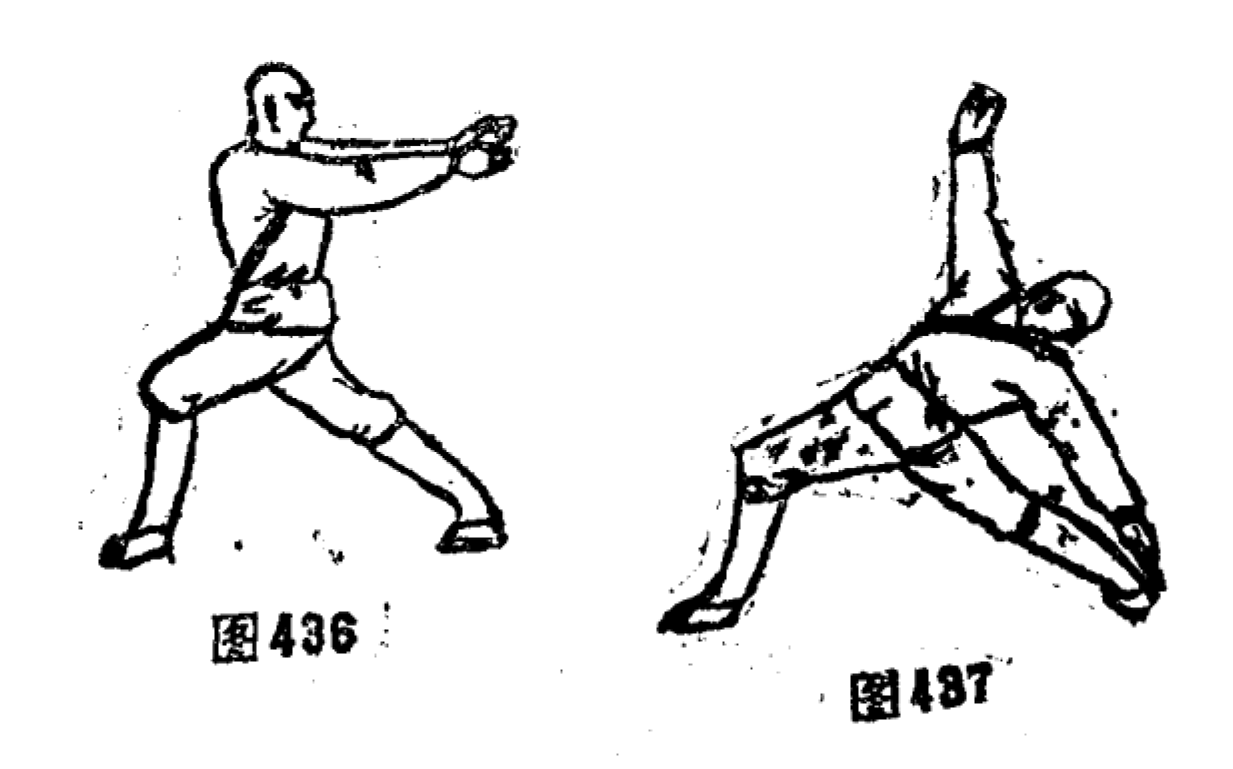


图436　图437

壮之主功，是专供练习人身腰腿的功法。是少林众武僧经常研练的功夫。

2．此功在少林武术技击中起重要作用。如技击时身体柔软，敌来招可以闪身躲过，有一线之空可以击到敌人，身体灵活可以动作迅速，和敌搏斗少受损失，更能发挥威力进击敌方。因此在少林寺历代武僧中，此功夫是不可缺少的功法。

3．练柔骨功的要点：此功练习很吃力，要渐进，而不可猛进，猛进者会受损伤，必须逐步前进，持恒苦练，方可成功，不是一日之功夫。

附：练功秘方

鸡血藤20克，红花10克，丝瓜络20克，乳香10克，力参10克，灵仙16克，牛膝16克，川断10克，苍术10克，共为细末，打黄米糊为丸，每次练功前服6克，白开水送服，有舒筋活络强壮筋骨之用。

少林高僧贞方曰：

“柔骨功法最难练，朝夕苦恒拚命干。
练到全身硬如铁，内功练习软如棉。”

六十三、壁虎游墙术

歌诀曰：

“壁虎游墙技艺奇，上下左右耐心习。
功成轻身如蝼蚁，游蹿楼房不费力。”

练　法

1．垒一斜45°之墙，练习者先初习仰身向上游，身上带二斤沙袋（四肢各带半斤），向上向下练习二年（图438）。身上之沙月月增加，至上下游如平地，运用自如时，再更换。

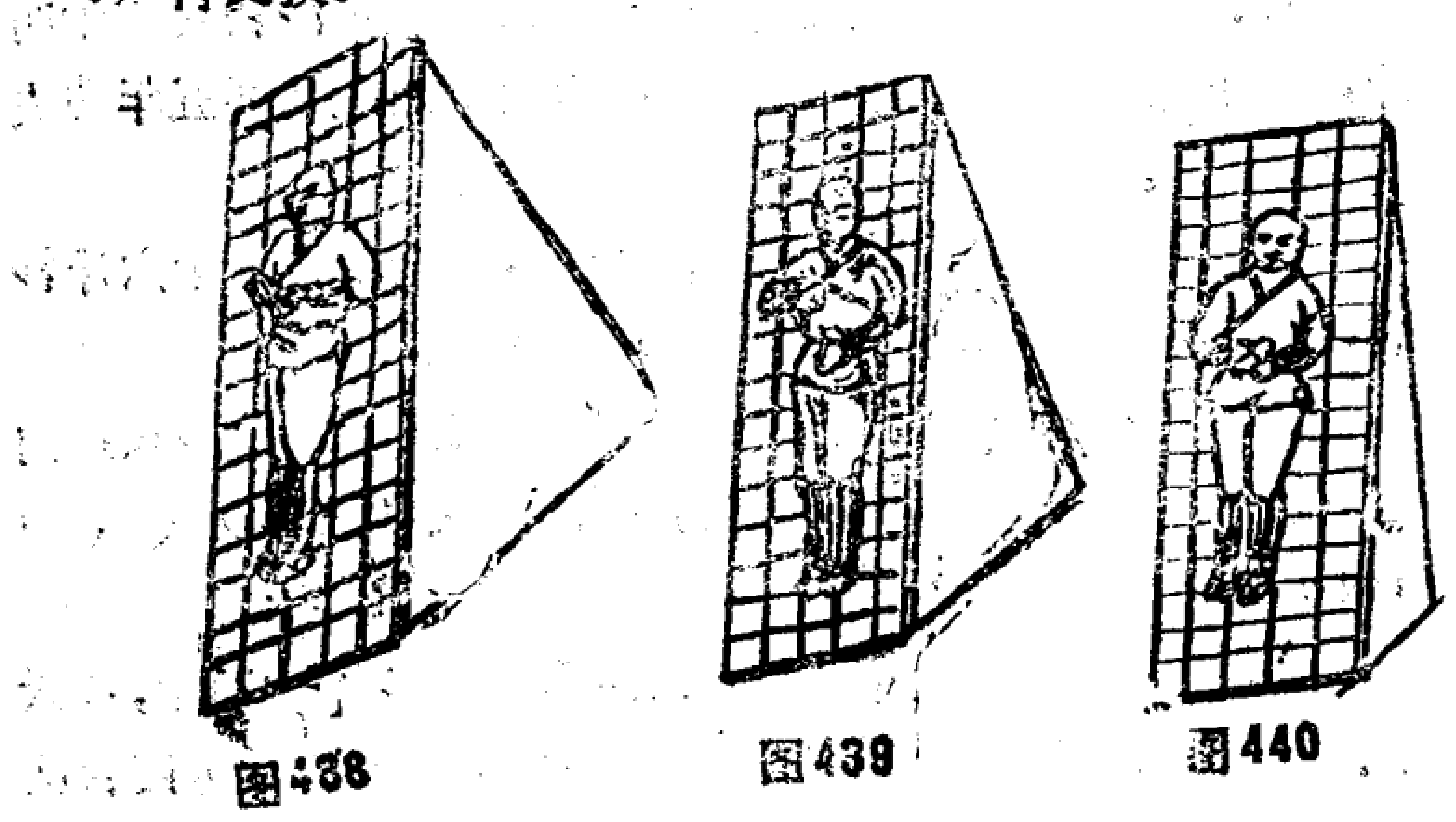


图438　图439　图440

2．在斜76°的斜墙上，向上游行，四肢各带沙袋一个，全身共带四斤，再练四年的恒功，练至上下自如，毫不费力（图439）。

3．在斜80°角的斜墙上，全身共带沙八斤，向上游行，上下游如平地，又须要五年的功夫（图440）。

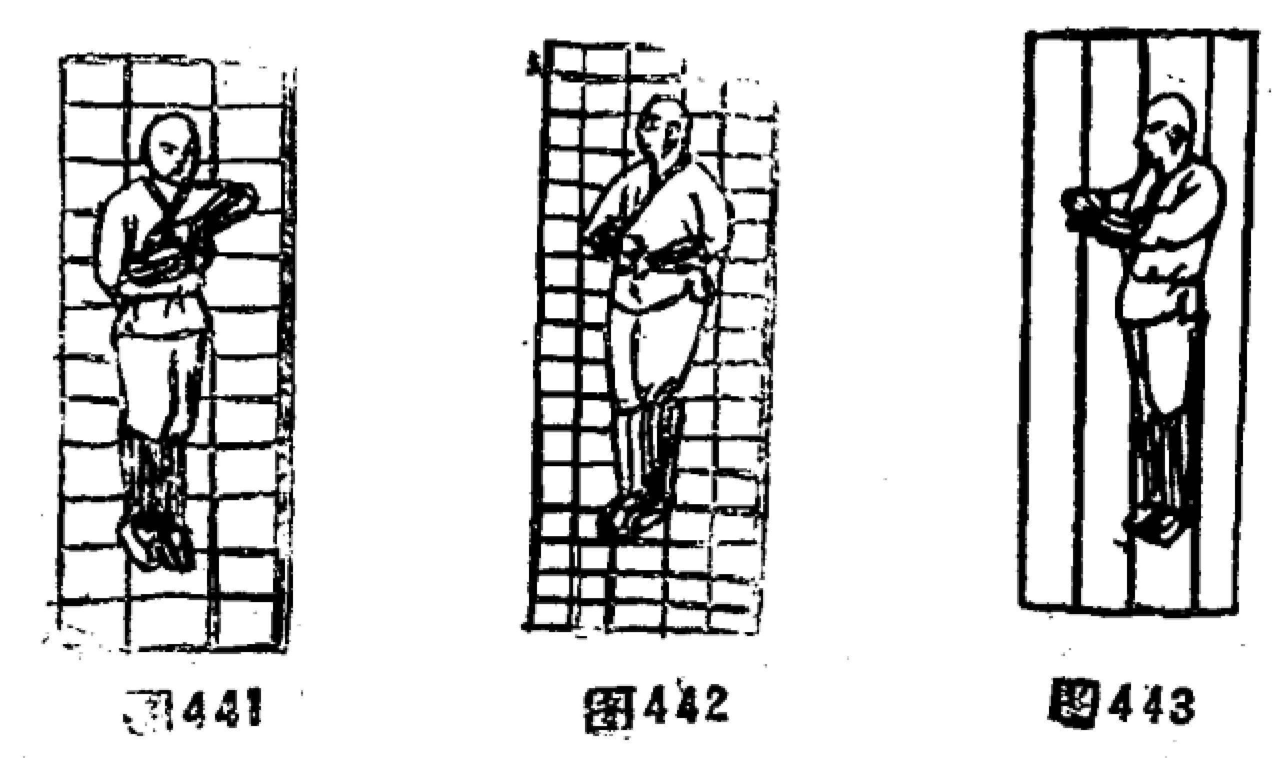


图441　图442　图443

4．在90°角的直竖墙上，全身带沙十六斤，向上下游行，又须五年的磨练（图441）。

5．侧身上游，左右交替轮换游行，带沙袋共二十四斤，上下左右前后轮换游动练习，运用自如，又要五年功夫（图442）。

6、在没有横缝光有竖缝的墙上，全身带二十六斤沙袋，上下游行，左右交替游行一年（图443）。

7．在不要缝的白粉平墙上，全身带三十二斤沙袋，向上下游行，左右反正，轮换游行自如，又要三年功夫（图444）。

8．共有二十五年的苦功夫，全身带沙袋三十二斤，每天早、中、晚、子四时练习，每次游一百次，每天共游四百次为度（图445）。

9．身带沙袋40斤，向左右横游，上下直游，或斜游上下，练习至自由灵活。共要三十年的持恒功夫，方可成功。

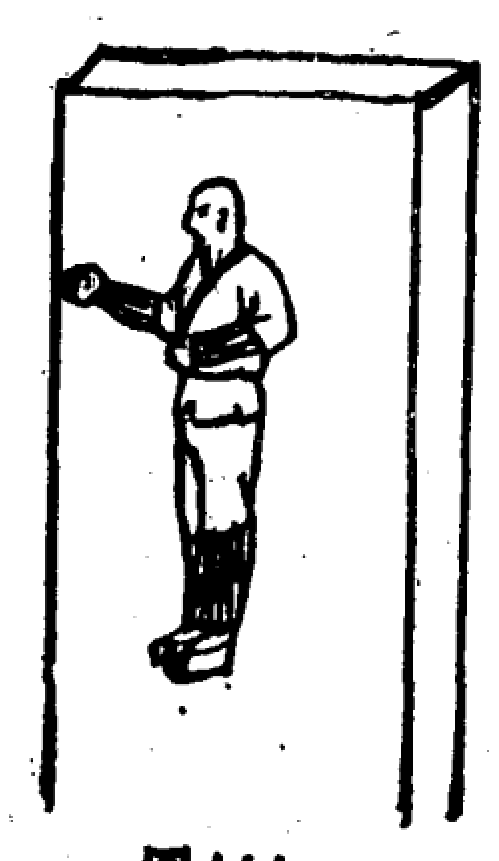




图444



图445

如果放下沙袋，则轻如蝼蚁上下左右竖横游行，身贴于墙壁上如胶漆沾粘不掉。可以上游数丈高之楼房，如履平地（图

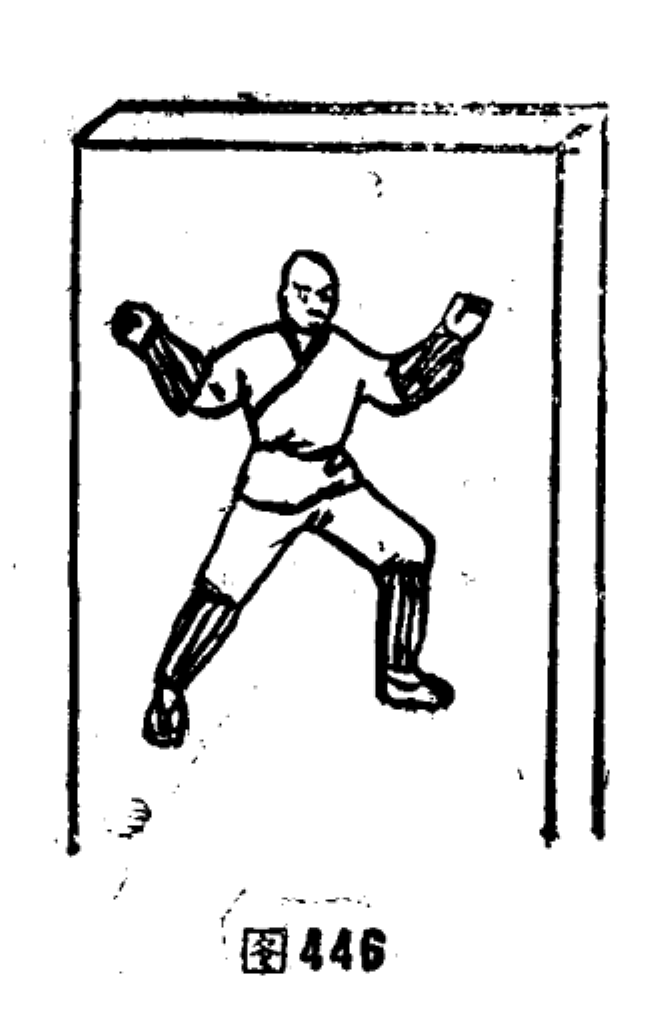


图446

446）。

〔功法略解〕

1．壁虎游墙术功夫，又名爬壁功，又名仙人挂画。是少林正宗七十二艺中软功内壮功法，是专练人身在墙上运动的功法。为少林寺武僧经常练习的传统轻身功夫之一种。

2．此功在少林武术中起重要作用。在应急时，可以上楼房高墙，高来高去，无阻挡之处，也可以用于侦探等。如在被围困险地可以不费力的出来，在战征时偷听敌营寨很有妙用。

3．练习此功法的要点：须要耐心持恒苦练，百人之中难选一二，最难练习，不过有心之人即可成功。万艺成于恒，有志则成功。

附：游墙术秘方

杞子40克，通草5克，灯草10克，黄精30克，甘草5克。

以上诸药物，共研成细末，炼蜜为丸，每丸重3克，每练功之前可以在口中含化一丸，然后练功。

功效：杞子、灯草可轻身，黄精可以敛气。

少林高僧静修法师曰：

"游墙功法挂画功，百人之中难挑成。
持恒修练万般苦，功到终期定成雄。"

六十四、门裆功

歌诀曰：

"门裆之功运丹田，捶打棍击铁锤扇。
练至裆部坚实硬，不怕拳打与脚钻。"

练　法

1．运气注于丹田，再运气极力上提，使气力上下往还，日行数度，不可过急，如过急则力疲，练习即久，每练气注丹田时，下部现坚实之状，为第一步功夫成，须要一年之功（图447）。

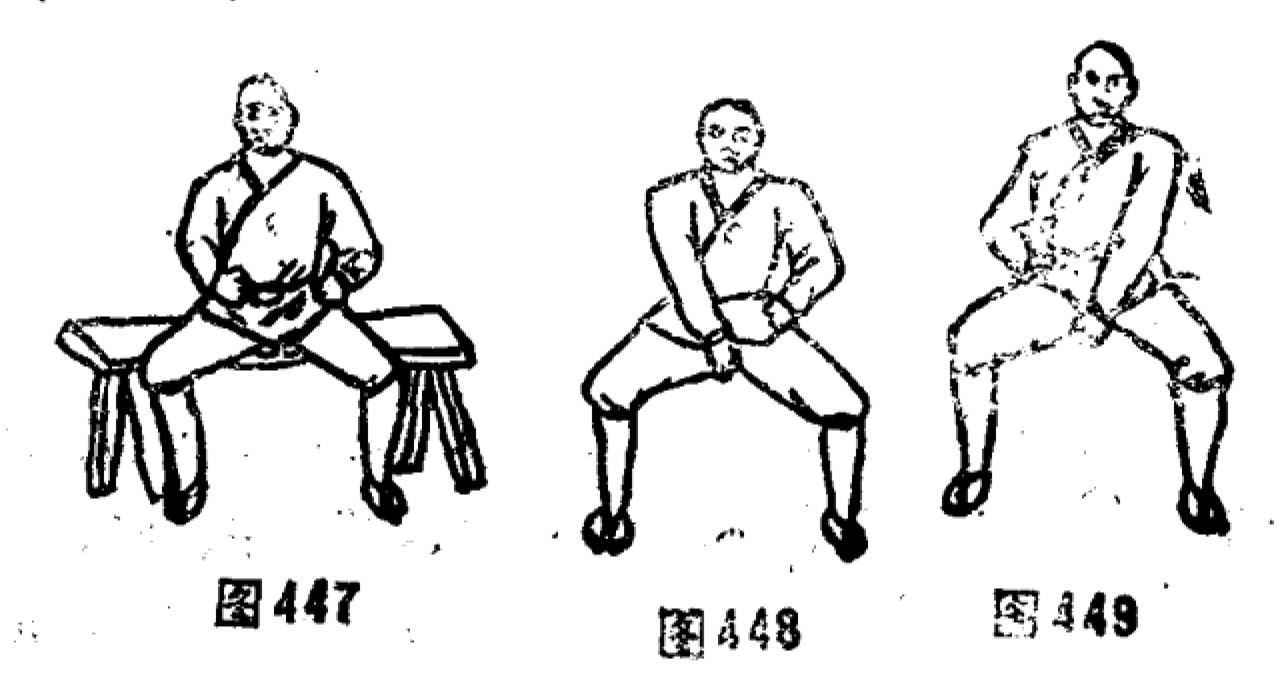


图447　图448　图449

2．站马桩步，运气，用两掌互换交替拍打裆部，初拍觉疼，同时运用气力，日久则渐不觉疼痛，则第二步功成，又要二年（图448）。

3．站马步桩，运用气力，将两掌变拳，互换击打，由轻至重，至不觉疼痛，为第三步功夫，又须要二年功夫（图449）。

4．再起身用拳疾如风暴击之，仍然不觉疼痛，则为第四步功夫，又须用一年（图450）。

5．再改用木棍击打，每天按时击打，每次击打至数百次，只能多不可少，再击之不觉疼痛，又要一年（图451）。

6．再用铁棍击打之，也不觉疼痛为止，则第五步功夫成功了，又要一年（图452）。




图450



图451

7．再用铁锤去打，直至不觉疼痛时，则大功告成，又要一年功夫。全功须要十年苦功，每天早、午、晚、子时演练，每时击打五百次，全天击打一千五百次，方可练成铁裆功夫（图453）。



图453



图452

〔功法略解〕

1．门裆功，又名金蝉功，又名铁裆功，是少林正宗七十二艺中软功外壮功法，属阴柔之劲路。这是专供练习人身肾部的功法。

2．肾为人身主要的排泄器官，也是少林武术中五行（注金、木、水、火、土）之水也。有“肾功快如风”之说。少林拳谱云：“武艺相争，先闭五行”。故进行“门裆功”功法练习，有其技击实战的练习价值。在少林武术技击中，如被敌踢中，也毫无感觉，是防身护体的重要功夫。

3．练习门裆功的要点：此功属内功之主功，其法甚难，要将肾部练得坚实，必须持之以恒苦苦磨练，方可成功。

少林贞俊大师曰：

“铁裆功夫最艰难，疼痛难忍熬苦寒。

若还练成胜似铁，苦练深功十五年。”

六十五、翻腾术

歌诀曰：

“翻腾术法最难通，左右前后起飞腾。

将身跃起如飞燕，东西南北任意行。”

练　法

1．上身前倾双手上扬，欲要前扑（图454）。

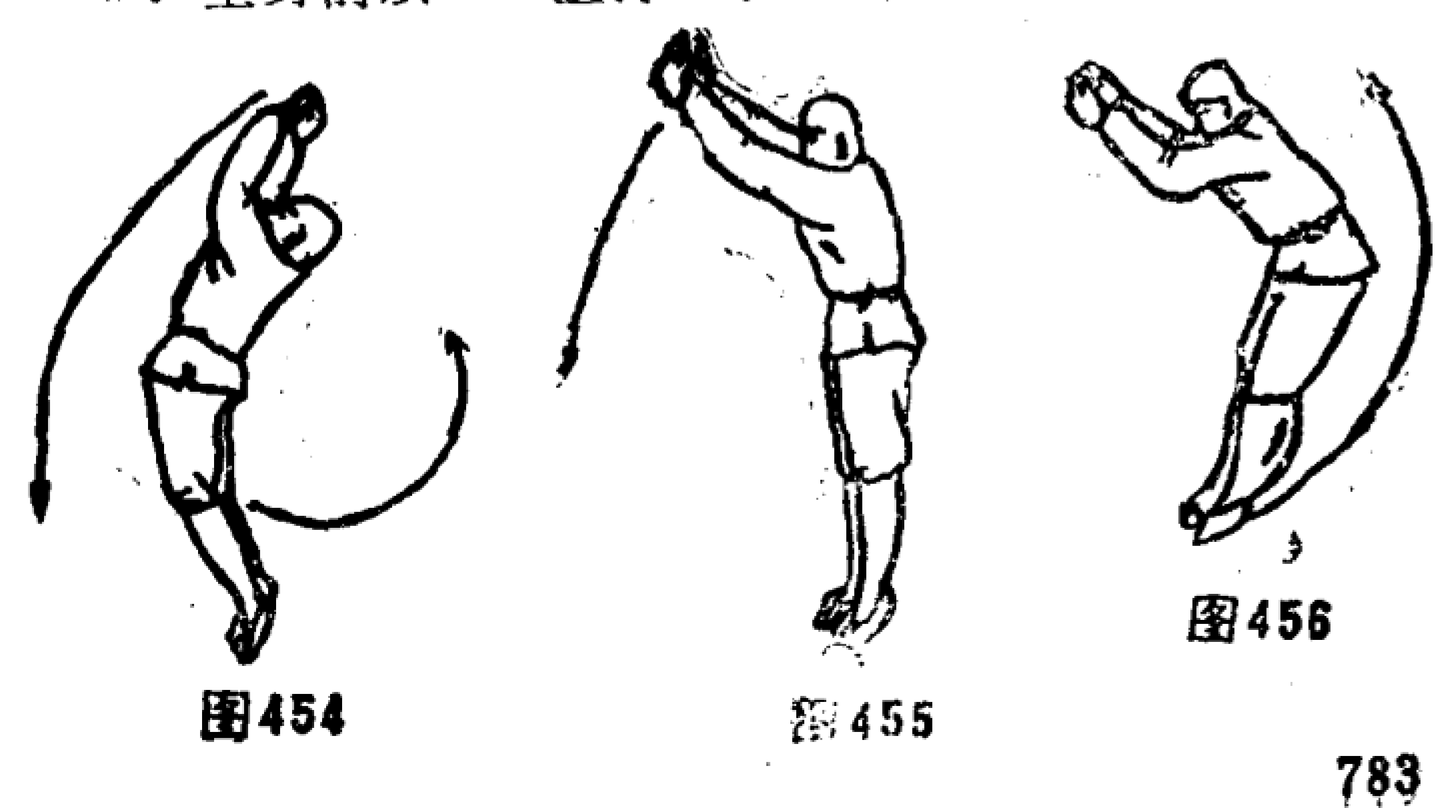


图454　图455　图456

2. 两手向前扑地，双脚欲离地（图455）。

3. 上身向前顶，下身翻向前方欲落（图456）。

4. 双脚落地，身直站立，双手上扬（图457）。

5. 腾空上翻，在空中倒立（图458）。

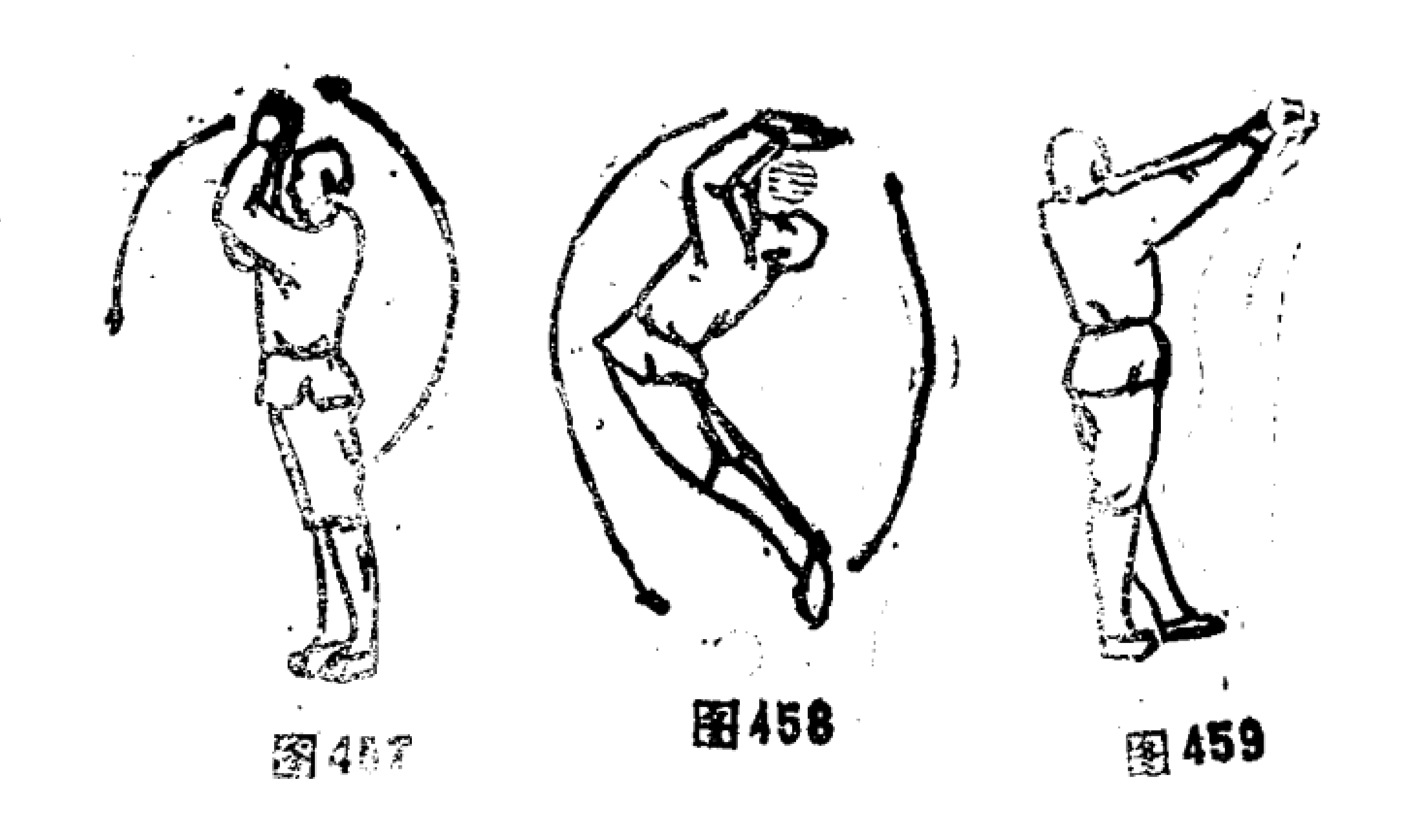


图457　图458　图459

6. 回身下落地站立，双手向前伸（图459）。

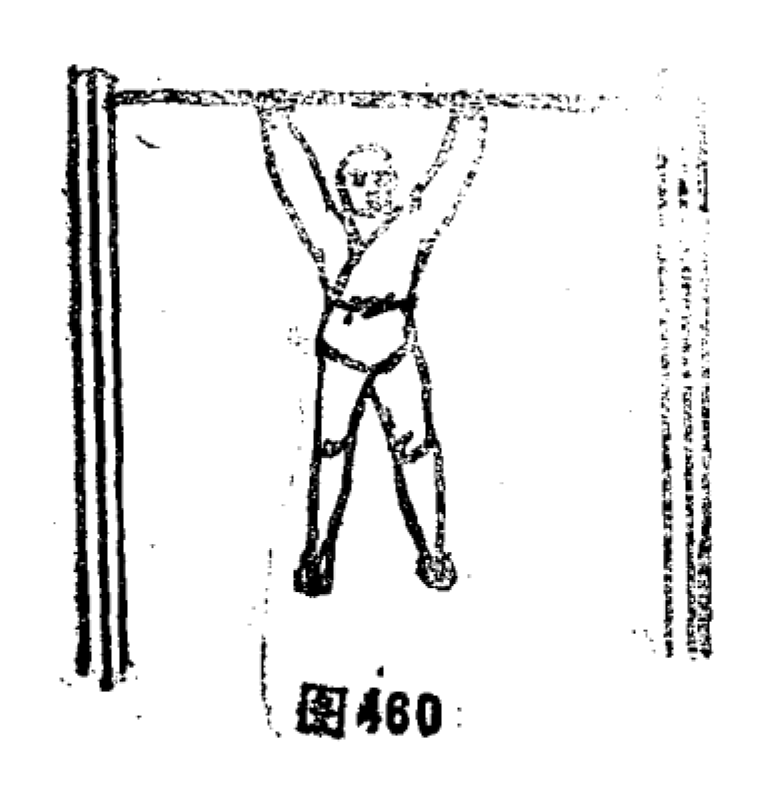


图460

7. 双手抓住单杆，准备上杆（图460）。

8．纵上单杆平腹撑起，双手支撑（图461）。

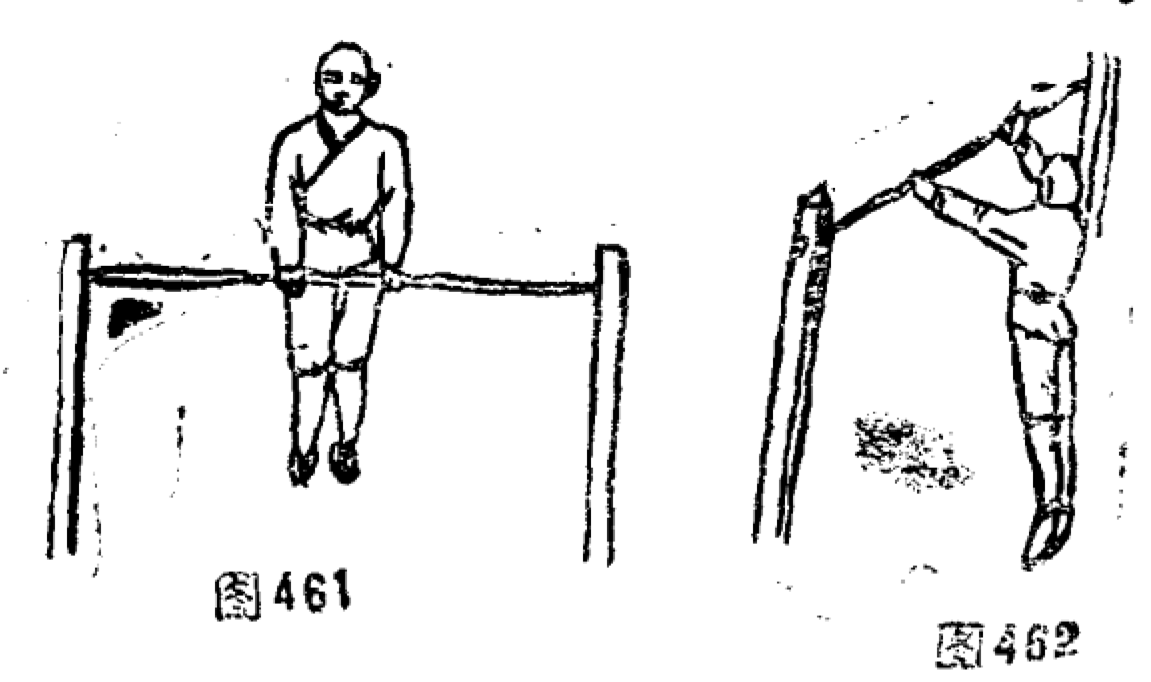

图461

图462

9．在杆上双手平肩撑悬其身（图462）。

10．在杆上身向前倾小腹贴杆（图463）。

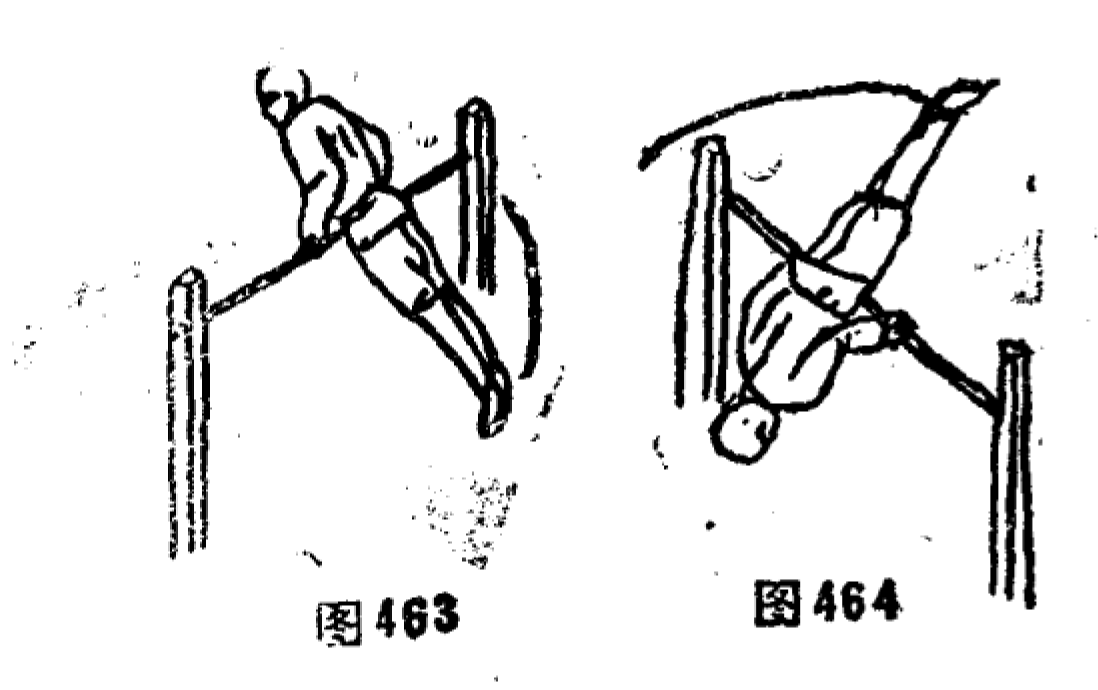
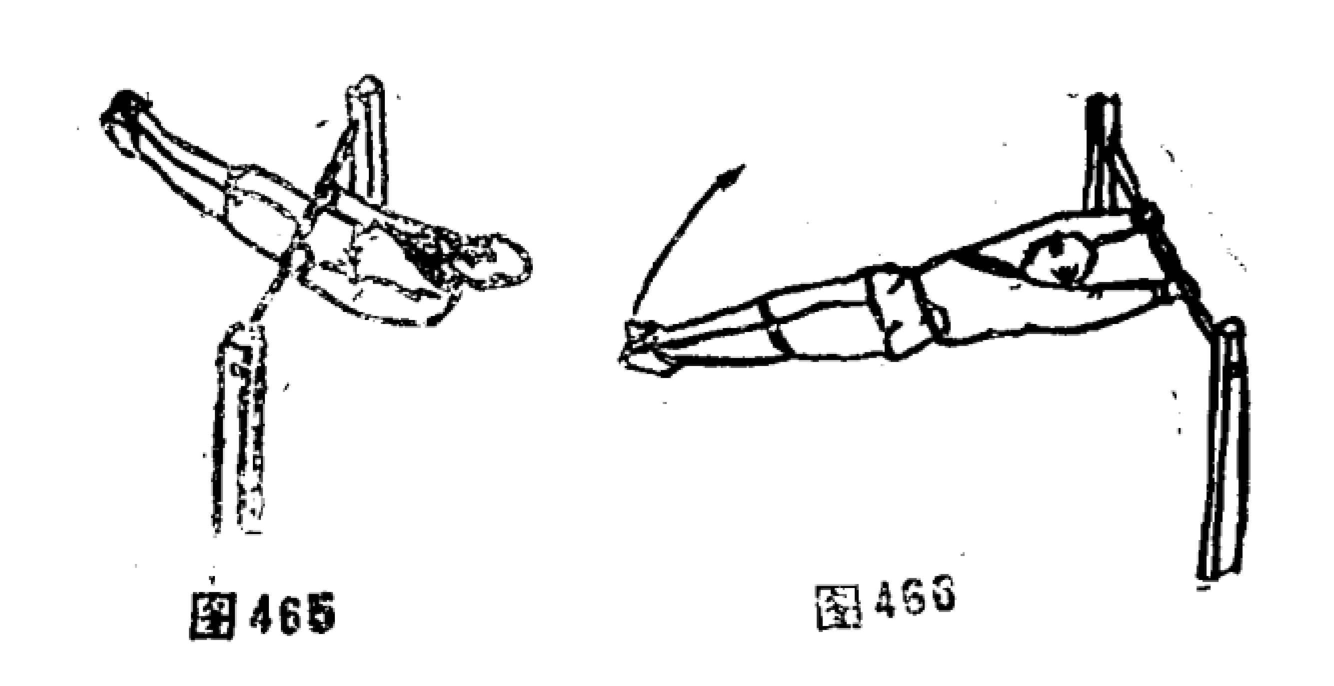

图463

图464

11．在杆上身向前栽低，杆担大腿，双臂紧抓铁杆，支撑全身（图464）。

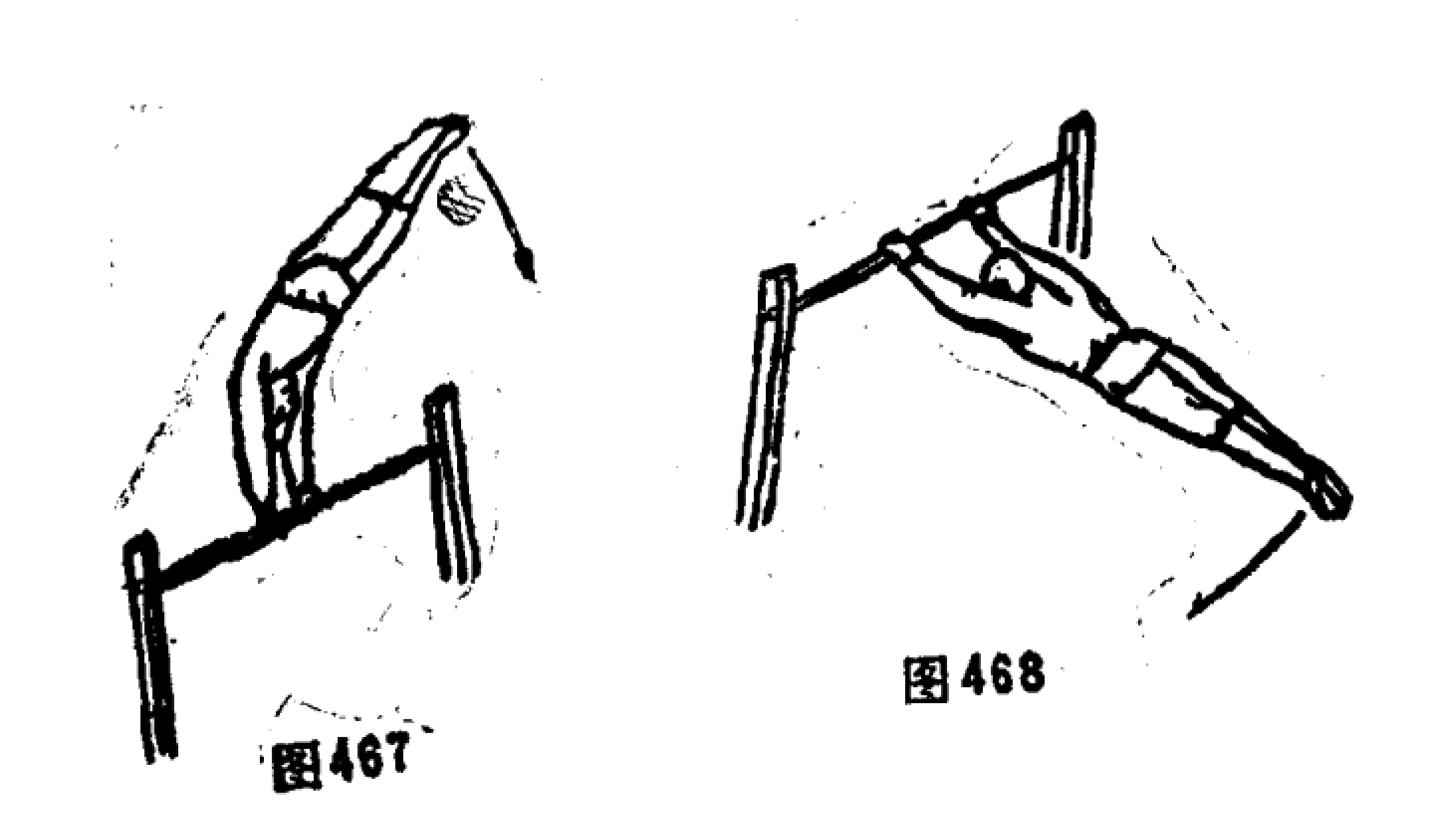
12．在杆上翻到杆底，仰面向上，双臂紧抓铁杆，支撑贴住（图465）。

13．双手抓杆，直臂将身甩平，仰面朝天，眼看即将撤


图465　　图466

手（图466）。

14．双手抓杆翻上杆倒立，双足向上（图467）。


图467　　图468

15．双手抓杆下落平型，双臂伸直，面向下，身体成笔直（图468）。

16．栽两根木柱高丈余，再上绑横木一根，上钉铁环6至10个，每个环上系皮条绳一根，练功者双手抓皮绳，在上

面横过（图469）。

17．在皮绳架上横过，一个一个的抓绳，由二三绳至三四绳，徐徐横过（图470）。

18．回身急速横过，由三四绳，回至二三绳，慢慢回来（图471）。

19．飞身越过，由二三绳飞到四五绳，急速飞过（图472）。

20．飞身跃过，由四五绳上飞跃至二三绳上，飞跃而过（图473）。

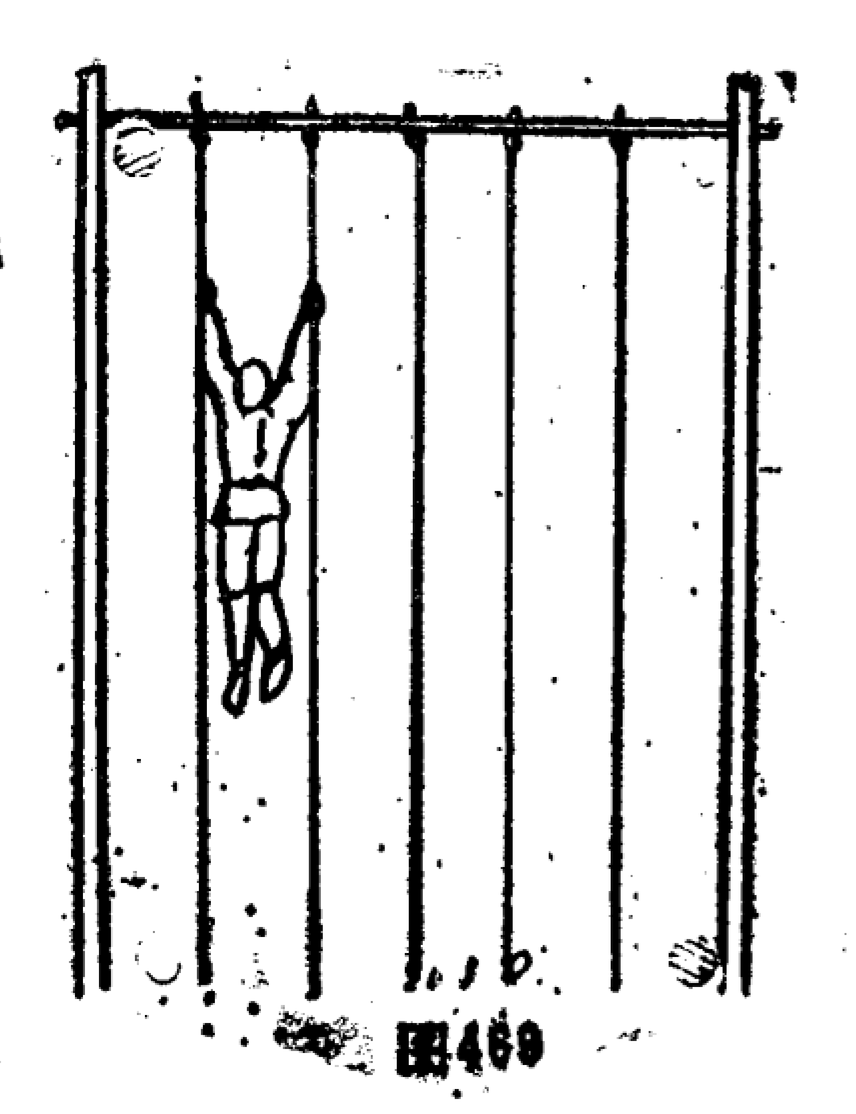


图469

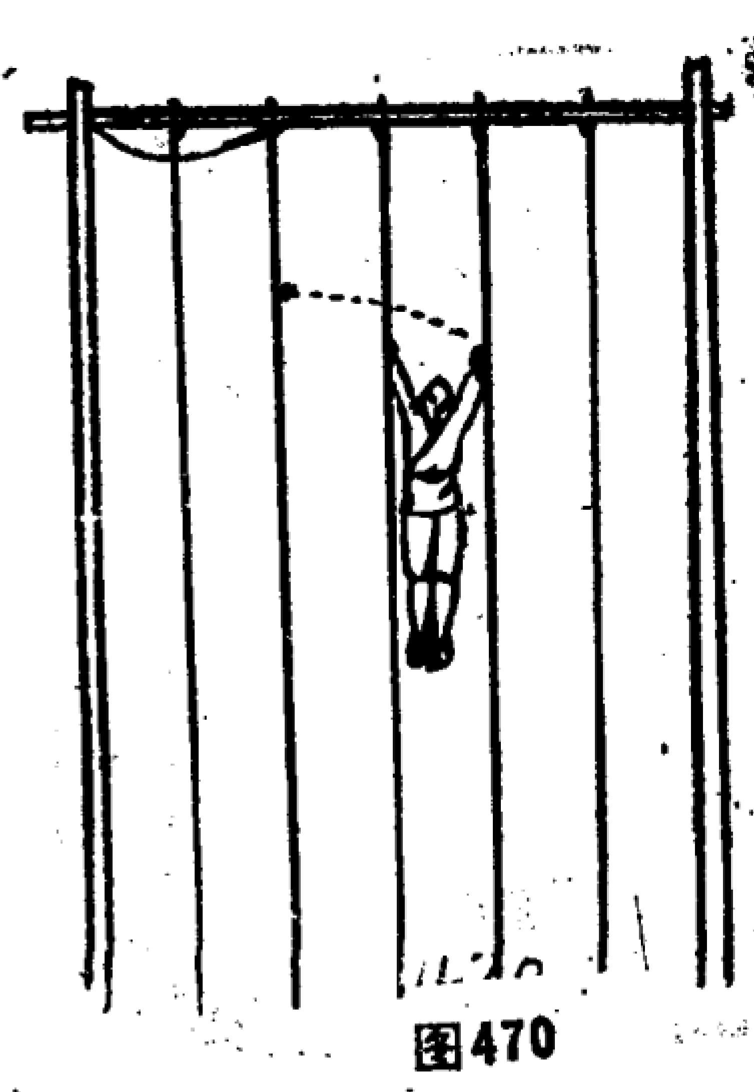


图470

21．在皮条绳上转身翻过，由三四绳身倒翻至四五绳上（图474）。

22．转身下落又上，由四五绳下落至五六绳止，又向上跃纵上去（图475）。

23．由五六绳翻到二三绳，头向下栽，脚向上（图476）。

24．在原来绳上再翻身而下落（图477）。

25．由二三绳，转身横跃到五六绳上抓住悬起（图478）。

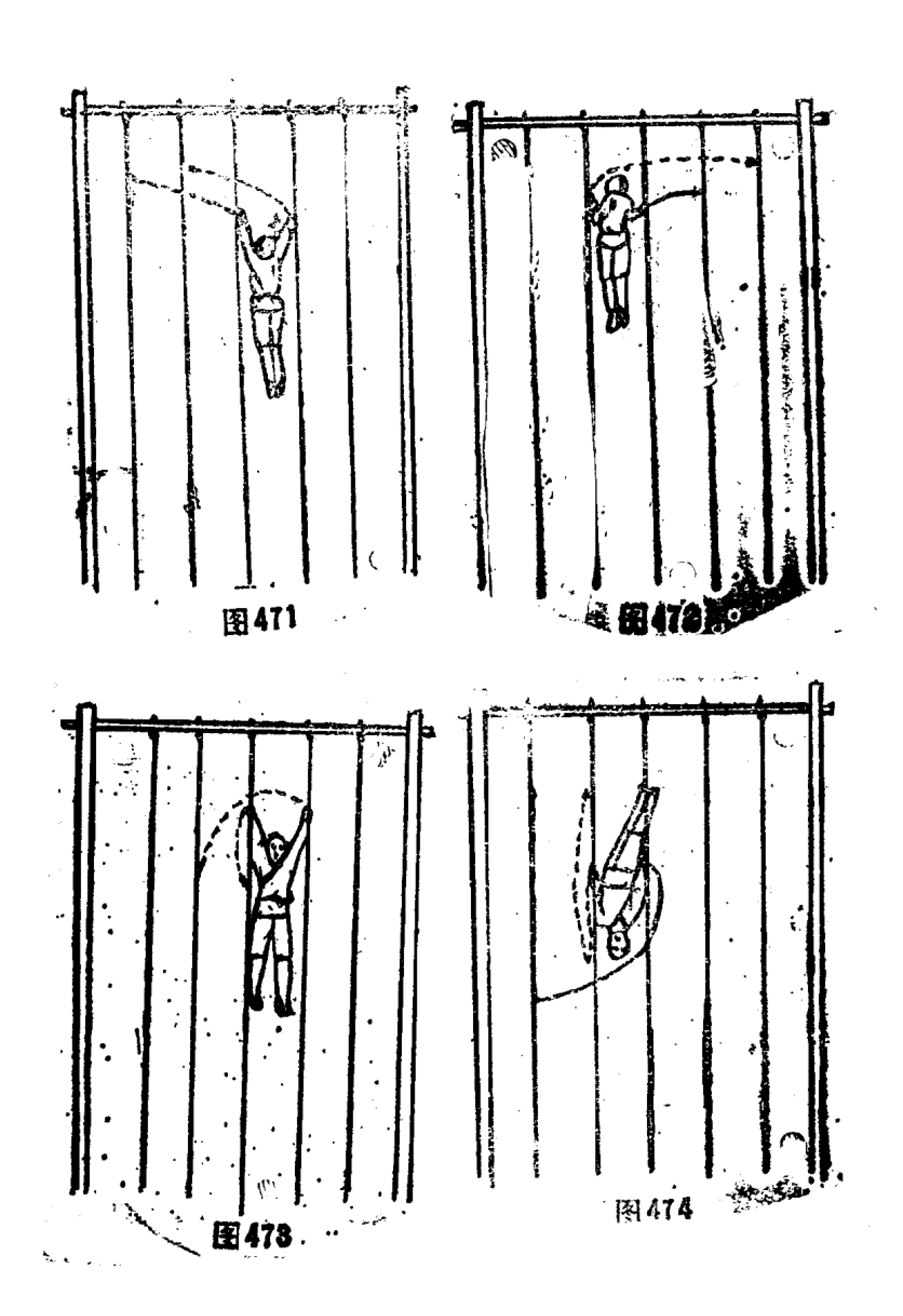


图471

图472

图473

图474

以上之翻跃功法须下十年苦功，不是一日两日可练成的。必须持恒苦练方可成功。起初练习时用皮绳，以后用细皮条，再练几年后可渐渐减细，直至十年以上，至十二年时慢慢变成细丝条，再细成丝线时即纯功到登峰造极。

〔功法略解〕

1．此功又名皮条功，为少林正宗七十二艺中软功内壮功法。是专供练习人体升降翻腾的功法。为少林武僧经常演练的传统轻身术之一。

2．此功在少林武术技击中也起着重大作用。成功之后，如与敌搏斗，可跳跃自如，闪战迅速，进攻敏捷、行南就北，走东晃西，来来往往，去去回回，使敌人摸不清头脑，一战即可胜利。再如遇到障碍物也可腾身翻过，因此历代皆有练此功法者，如宋代智瑞，元代觉远、秋月、明代了真、了义、了改、了着、悟净、悟华、日净、普净、洪荣、玄敬、玄兴、清代清莲、清云、清真、清玉、清白、清飞、静乐、静云、真灵、真宝如净等高僧对此功夫都有深的造诣。

3．练习翻腾术的要点：此功为轻身功夫的一种，使人可以继续奋斗练习，以后遇悬崖陡壁之地，无可着手则已，如稍有着手之时，即可以攀藤抓葛，任意升降，虽软枝嫩叶也可以借劲而上。不过练习时不可急进，要循序渐进，不要突飞猛进，要持恒耐心，不可粗心大意，免伤其体。

少林高僧如净法师曰：

“翻腾之法也艰难，一晃光阴几十年。
嵩山学会翻腾术，游走八方不费难。
惩恶制反很随意，好似观赏进花园。”

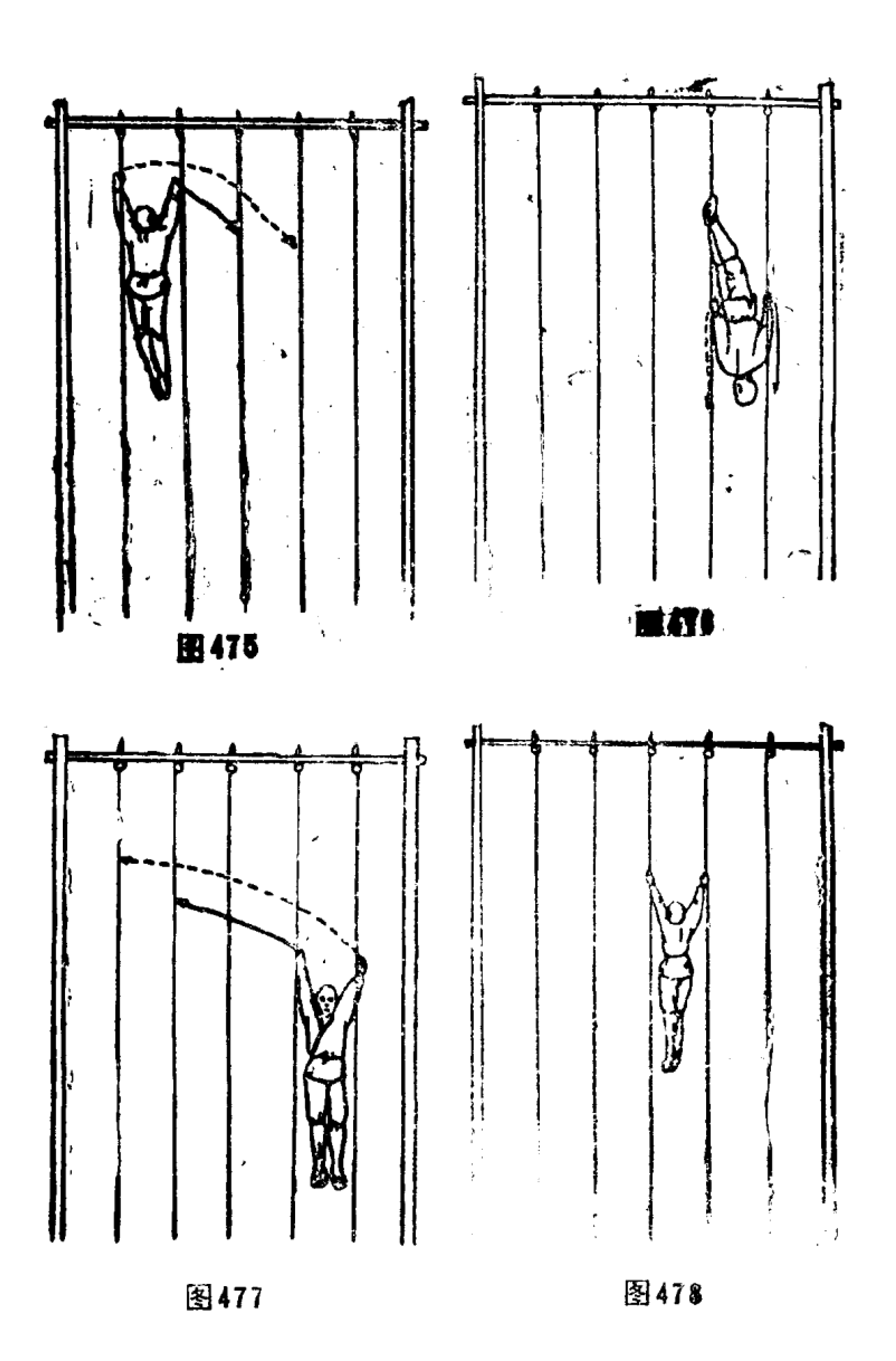


图475

图476

图477

图478

少林高僧贞秋大师曰：

"翻腾跳跃乐无边，少林练功数十年。
一晃光阴六十载，黄梅惩恶应实战。
飞身上树轻如狸，群贼一见惊破胆。
吓走群寇救难女，又为少林增光艳。"

少林还俗僧素法曰：

"少室练艺学翻腾，净秋二师培育功。
翻腾功夫学在手，用技惩制日本兵。
痛击英国洋贼双，也为少室竖雄风。
此种功法难演练，习成也得十五冬。"

六十六、布袋功

歌诀曰：

"阳刚之气阴柔能，软硬兼施布袋功。
吞吐运气柔磨练，善避刀枪拳脚冲。"

练 法

1. 静坐鼓气，用手摩腹， 左右两手各 顺摩三十六度



图479



图480

（图479）。先左后右按血气二分柔之。

2．然后再吐气，归原状，用左右两手，再逆摩三十六度，每天早、午、晚、子四时行之，练习三年，即腹软如棉，一鼓气则其刚如铁（图480）。先左后右按规矩柔遍。

3．用肚腹吸住架子上绑的木棒，向后拉出，而吸住不脱又需要3年苦功（图481）。

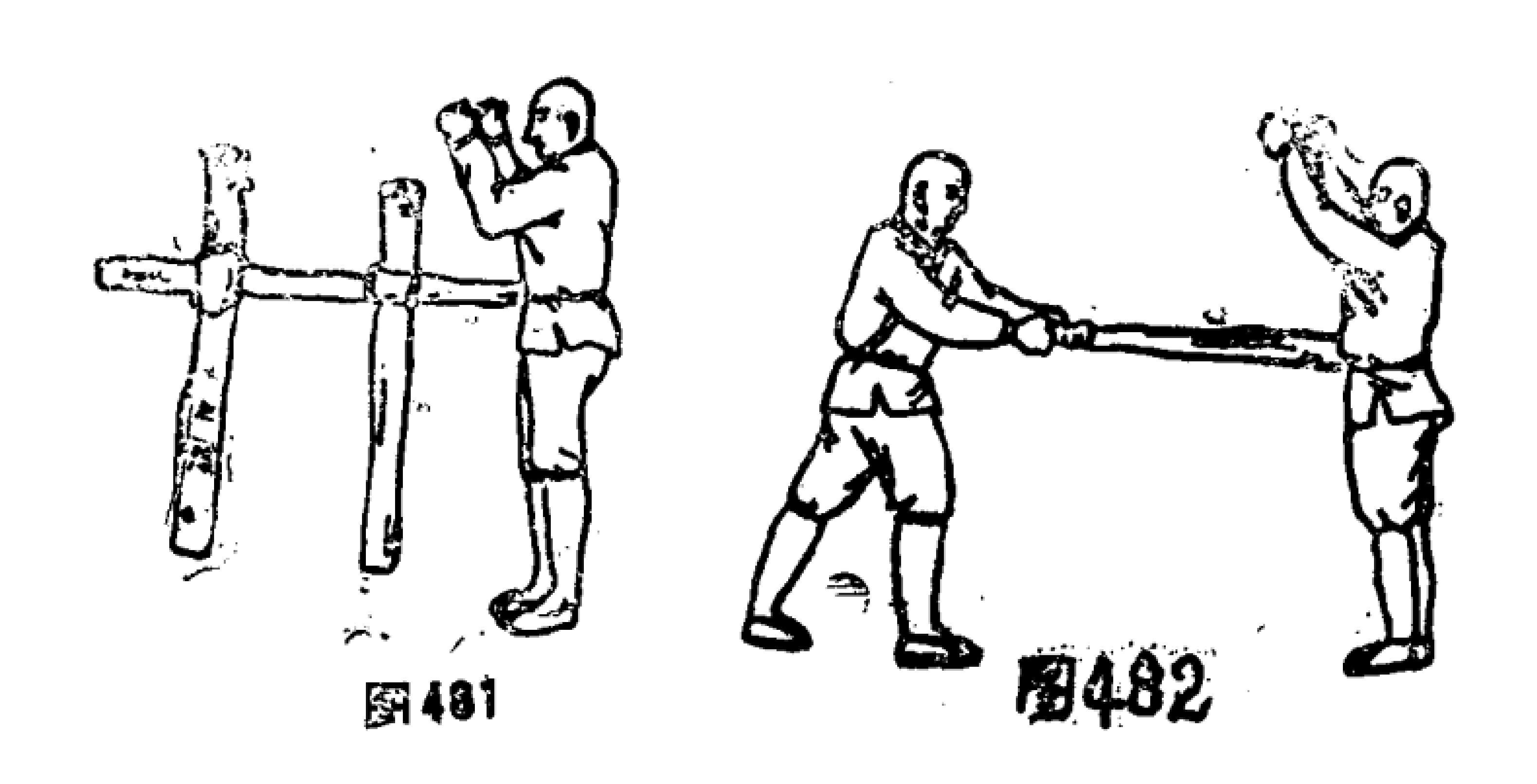


图481　图482

4．用腹吸住木棒端，一人双手抱住木棒向外拔而未动，又须要6年功夫（图482）。

5．用腹吸住木棒，用力鼓气，即把木棒笔直射出（图483）。

6．敌人用猛力出拳向我打击，而不觉疼痛（图484）。

7．吸住敌人击来的双拳，敌人用力想拔而抽不出来（图485）。

8．敌来枪刺我，而不损害我身，全功需要十五个春秋（图486）。

9．在对把粗的树上，绑着锋利的快刀，用肚腹抵刀尖

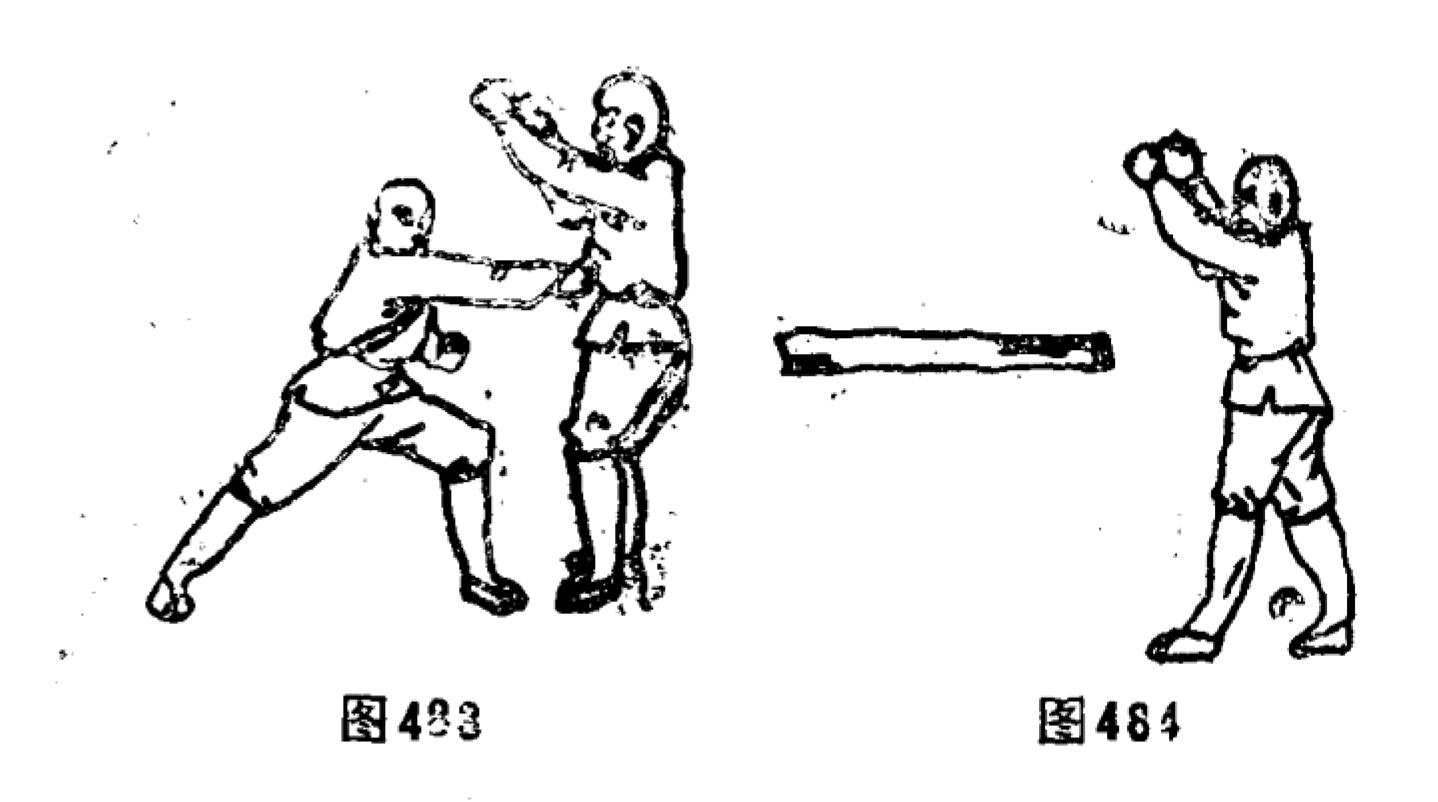


图483　　　　图484

向前用功，树即摇晃歪斜，腹部仍然不受伤损（图487）。

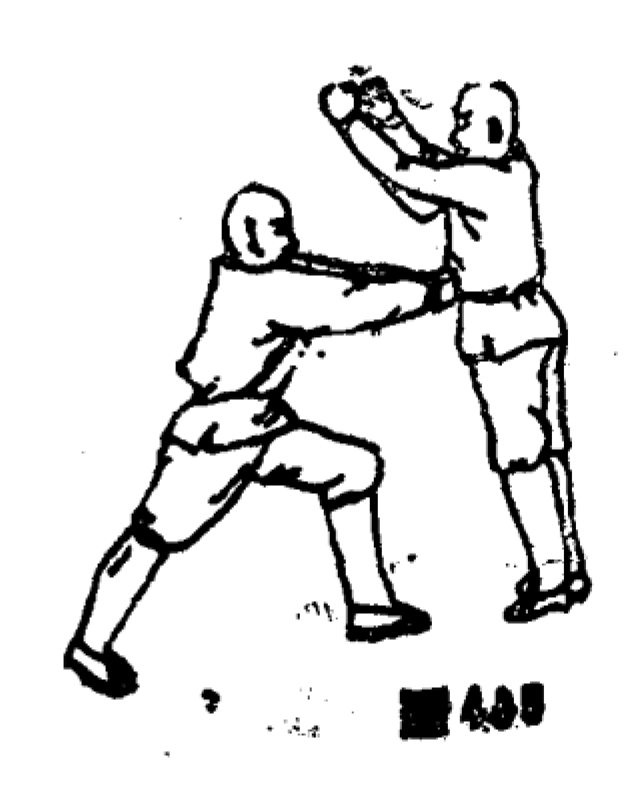


图485

〔功法略解〕

1．布袋功为少林正宗七十二艺中软功内壮功法，属阴柔之劲路，兼阳刚之气力。是一种专供练习人身腹部的功夫，是少林武僧经常研练的重要功法。

2．少林布袋功在少林武术中，讲究吐纳，使气自沉丹田，充实腹部之内气，日久功成后则腹部自然柔软如棉，坚

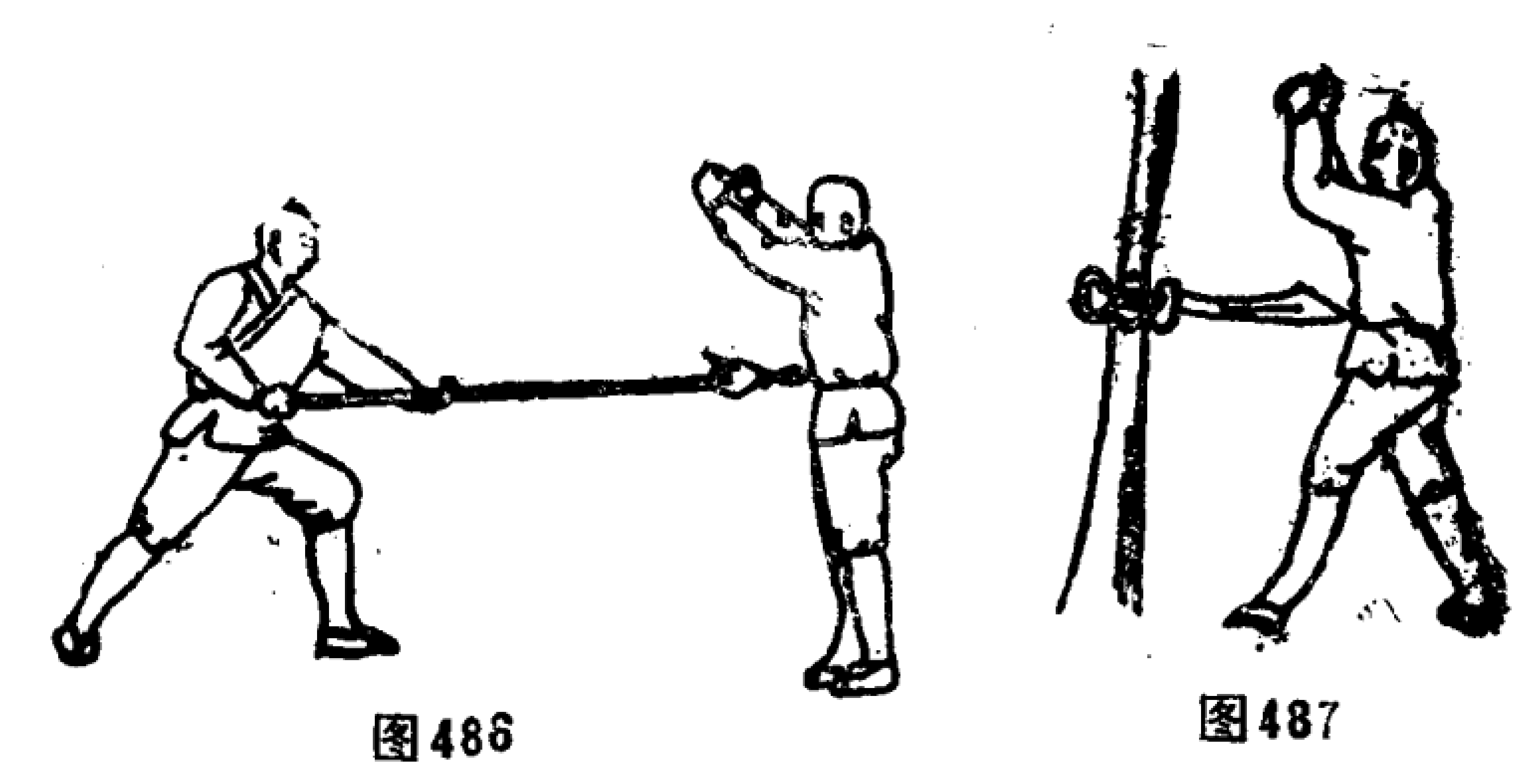


图486　　图487

硬似铁，不怕重物打击，敌来拳脚踢打，毫不疼痛。练至精妙之时刀枪不能伤其腹。是少林寺众僧练武防身，看家护院的好功夫。

3．布袋功夫的练习要点：其功夫并非使用布袋而练功。因练习时腹软如棉，好似弥勒佛祖之布袋，包含混元之气，而御一切贼害，此布袋功法阴阳互用、刚柔相济，要练成此功非十年至十五年不可成功。

附：练功秘方

何首乌30克、枸杞子30克、党参30克、远志肉30克、人中白10克、甘草30克、熟地30克、鹿茸15克、酸枣仁10克、柏子仁15克、杜仲10克、云苓15克。

以上诸药，研细末，炼蜜为丸，每丸2克，每天早晚练功时，提前服一丸，白开水服下。

功效：加速功夫进展，聚精神，调合气血，延年益寿。

少林高僧寂袍法师曰：

“苦练先师布袋功，一晃光阴数十冬。

正宗功法学在身，百岁开外胜如童。”

（此少林寂敬法师，是清代湛可法师之徒，对此功法深有造诣，寿高一百零四岁，还练动三十二斤重的铁扫帚，呼呼声响，气不嘘喘，说明他功夫纯厚。）

六十七、蛤蟆功

歌诀曰：

“蛤蟆功，下苦功，举石墩，双百零。
指头插，皮拳冲，摩柔腹，用软功。
木铁锤，照劲摆，棍子打，砍不疼。”

练 法

1．举石墩每个十斤，两个石墩二十斤重（图488）。此专练习腕臂之力，经常练之，力量渐强而肌肉逐渐坚实。

2．渐渐练习，日增气力，月增重量，至双手各举百斤石墩，如能运用自如，其臂腕之力即成（图489）。

3．弃去石墩以赤手空拳行之，提举如举墩相似，力聚两臂，一抓一放，肌肉成块（图490）。

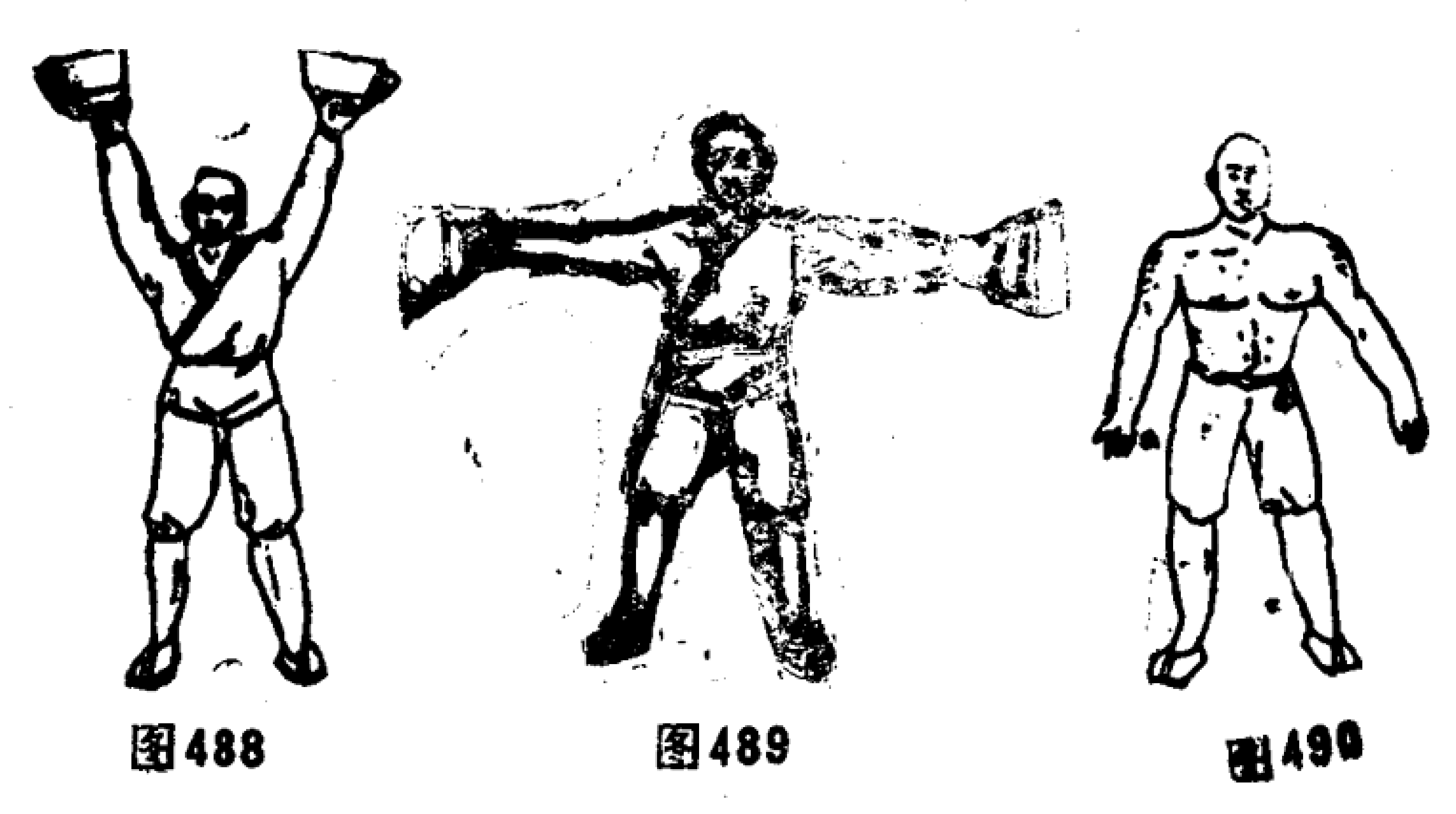
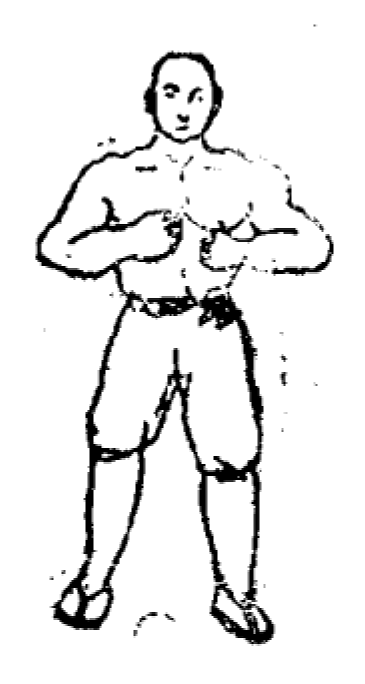


图488　图489　图490

4．力气聚于胸背和两臂之上，肌肉棱起突凸成小股状，则坚硬如石（图491）。


图491


图492

5．运气于腹，用指掌点插，拳头击打，互相交替击揣（图492）。

6．睡卧时用双手交替摩擦肚腹，柔软如棉，运气时则坚硬如钢（图493）。

7．用木槌交替捶打肚腹和脊背（图494）。

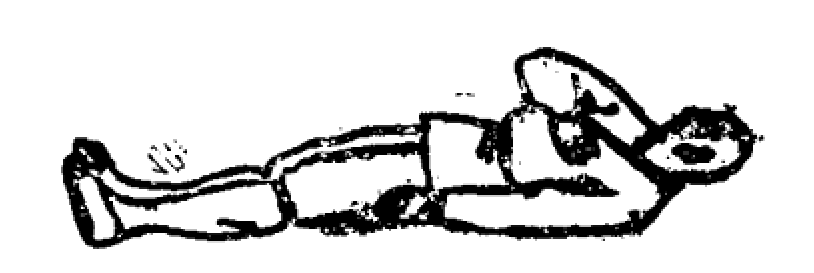

图493


图494

8. 用铁锤击打脊背和肚腹（图495）。

9. 卧木板上压石块在身上（图496）。

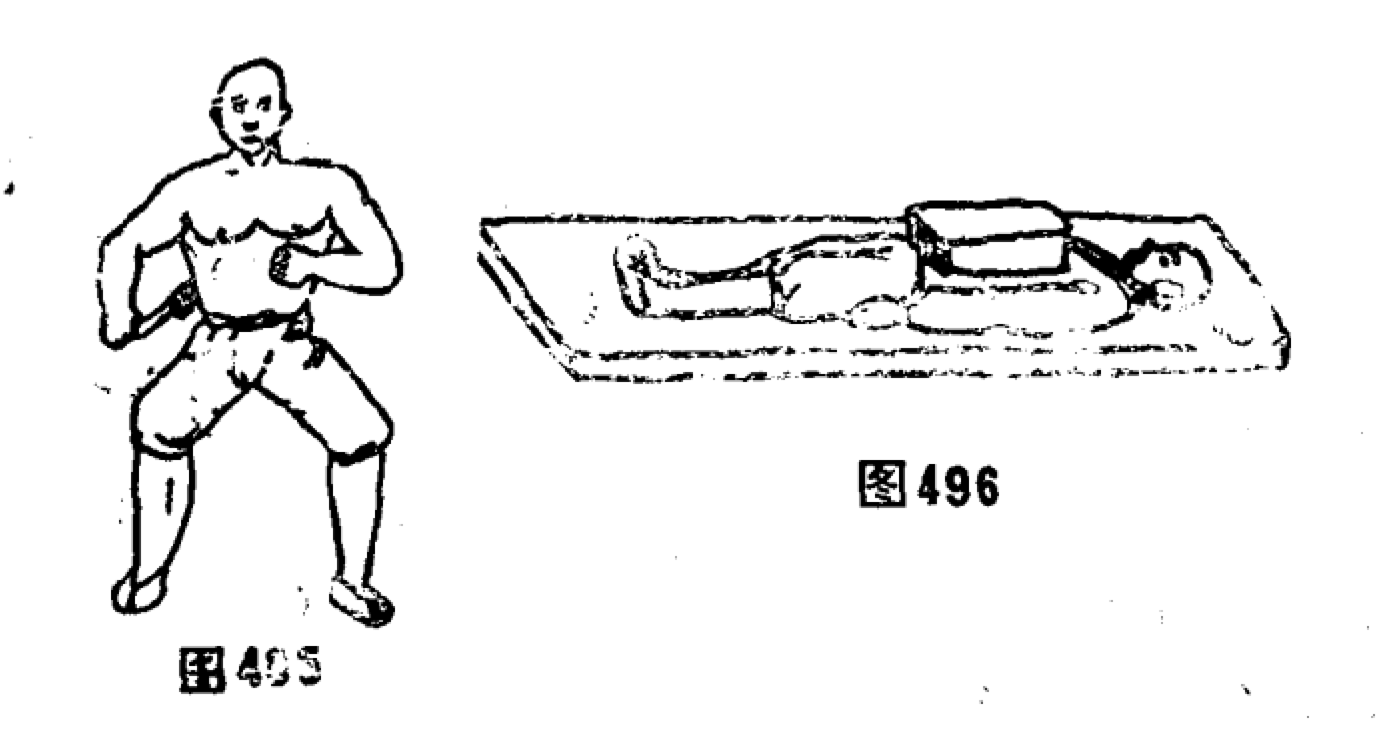


图495　图496

10. 马步桩功须要久站，练习两腿和胯股坚实(图497)。

11. 木棍砸折，而身上毫无知觉，根本不疼(图498）。

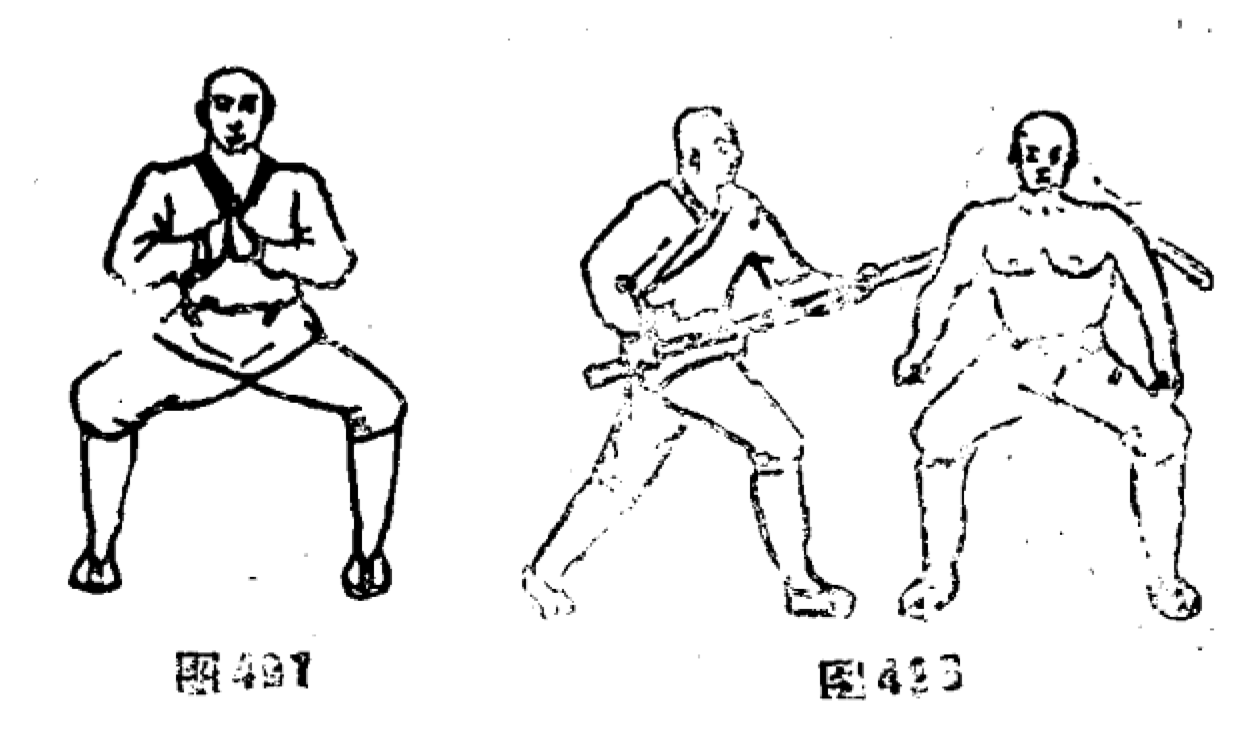


图497　图498

12. 刀砍而不入，须持恒苦练二十余年，仍要继续奋斗（图499）。

附：内壮大力丸秘方

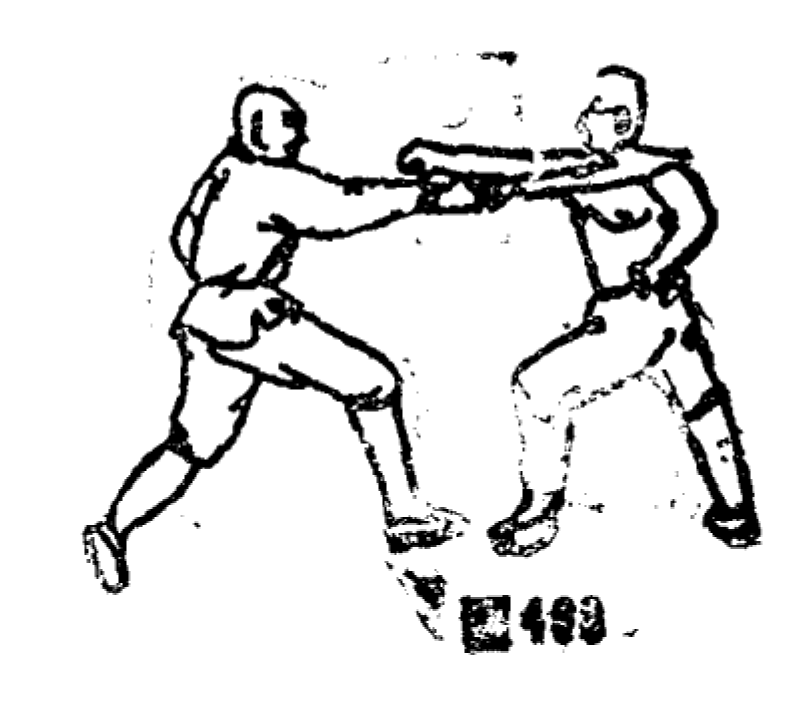


图493

当归120克（酒洗）、川牛膝120克（酒洗）、鱼胶120克、虎骨120克（稣炙煎颈），枸杞120克，断续120克、补骨脂120克（盐水炒）、菟丝子120克、炒蒺藜30克、蟹黄240克（炒）、力参20克。

以上诸药，共为细末，炼蜜为丸，每服9克．练功以前．用黄酒服下，少喝点开水。功效：强筋壮骨，增力补气，调合气血，舒通经络。

〔功法略解〕

1．蛤蟆功、又名癞团劲，俗名举墩子，是少林正宗七十二艺中，硬功外壮功法，属阳刚之劲路。是专练习人身各处肌肉硬度的功法，为少林寺武僧经常研习的重要功夫。

2．在少林武术中，讲内练一口气，外练筋骨皮。内外养修，形神具备是少林拳运动的重要特点。“气”，即指呼吸之气，更指运行全身之精气。气足则血旺，气血两旺，劲力才强。“气”和“劲”是互相联系的，气是劲的动力，劲是气的表现形式。对此少林高僧觉远上人曾经有精辟的论述：“力以柔而刚，气以运而实，力从气出，气隐力显，无气则力自何来？俗家之力，其来也猛，而其著实也，多浮而鲜沉。名手之力，其来也若在有意无意之间，而其抵实沾实而后全力一吐，沉重若山，可以气透腹理。此其故，由于俗家之力刚，名手之力柔，刚则虚浮，柔则沉实，习之既久，自能知晓。盖一掌或一拳之打出，手之着力，则气有三停：一

停于肩穴，二停于拐肘，三停于掌根。如是而求力贯透指颠或掌心难矣。至于柔运之力，则与此不同，一举手则全身之力奔赴于气之所运。所谓意到气随，速于声响，精确之功，学者可以悟矣。”少林寺僧人很早就把气与力结合得很好，从少林寺传出的内功图，其中有十二段锦、易筋经十二图都与气功有关。寺僧很早就注意武术和气功相结合。因此经过蛤蟆功的练习，能使练功者腹中丹田之气充实起来，内在的气流运行于四肢和百骸，即能重击敌人，也可抵御他人之重击。从而在技击实战中发挥更好的威力和技术，克服怕挨打的消极态度，使和他人搏斗，能敢冲敢打，毫不容情的击败对手夺取胜利。

3．练习蛤蟆功的要点：此功习肌肉的坚实，用以御敌之法，天津一带习此功者最多，多以练力为主。如举六十斤、八十斤、一百斤、一百二十斤、一百四十斤、一百八十斤、二百斤，都是拙力笨练，并无内壮可言。此功“内练蛤蟆气，外练筋骨皮”。虽是内功外壮，也兼软功内壮。即可祛病延年，又可强身御敌。

少林高僧淳华大师曰：

“先师善练蛤蟆功，寿高一百零四冬。
延年益寿身强健，内功深厚力无穷。”

六十八、千层纸功

歌诀曰：

“千层纸功须苦恒，子午晨昏不消停。
每次冲打三千掌，九年功夫即上乘。”

练 法

1．用千张纸钉在一起，用绳吊在墙壁上，有一市尺见方，长宽相等，用弓步冲拳势，击打纸层，每天早、午、晚、子四次击打，每次冲击五百拳至三千拳，步要站稳，拳要握紧，腕要绷直，力从腰发，沿肩击出，由轻至重（图500）。

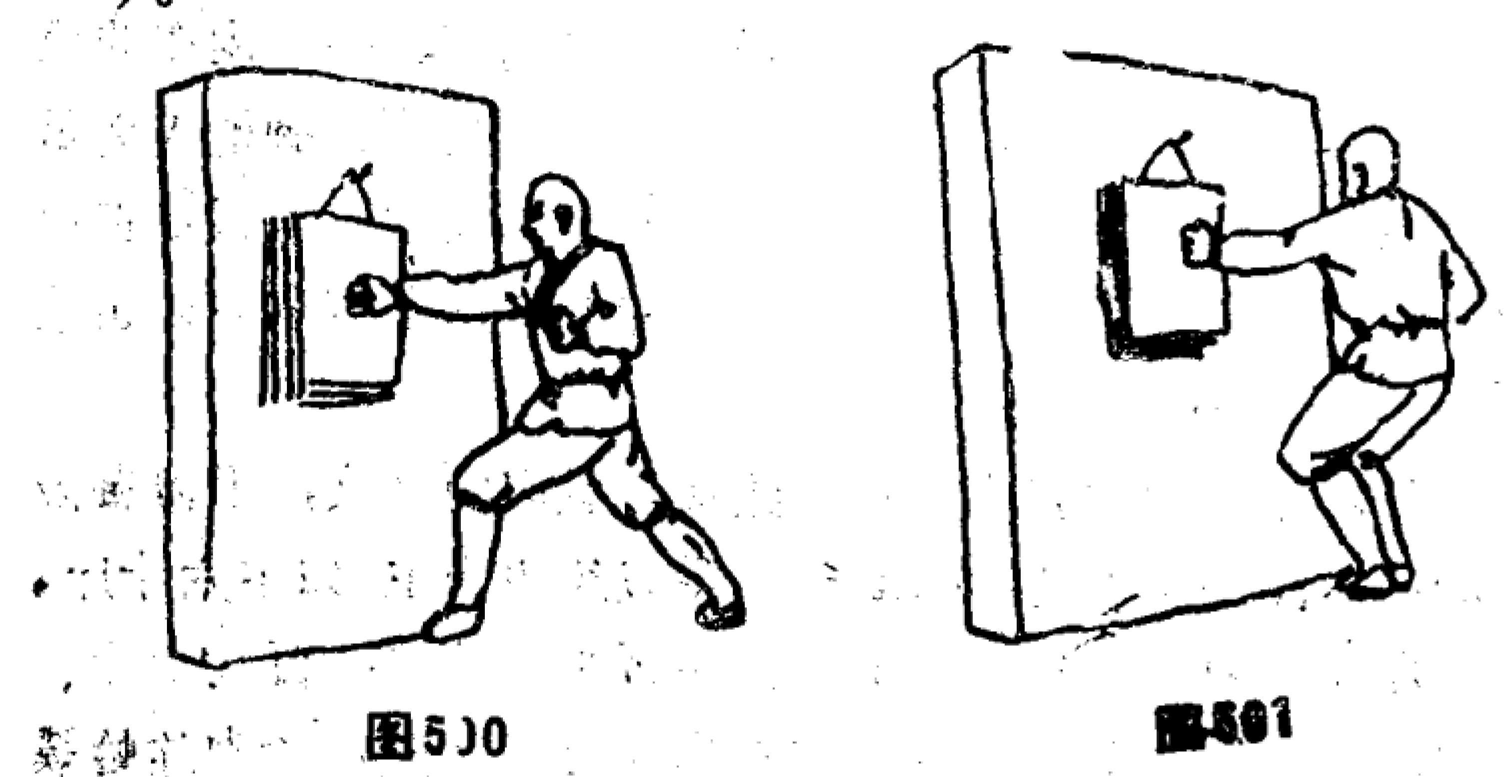


图500　　　　图501

2．马步击打，左右拳轮流击打，由轻至重，苦下九年功夫，即可拳击人倒。如冲入群敌之中，则一哄而散，四处奔逃（图501）。

〔功法略解〕

1．千层纸功夫是少林正宗七十二艺中硬功外壮，属阳刚之劲路，是专供练习人身拳腕臂的冲击功夫，也是少林寺历代武僧经常研练的功法。和打沙袋相似，但千层纸少有阴柔之力气。

2．千层纸的功夫在少林武术技击中，起有很重要的作用。如与人搏斗，捶击过去必使敌人受伤。重者伤筋断骨，甚至有死亡的危险，轻者也当场跌倒，受击处红肿疼痛。敌

来手击我拨之，敌则疼痛败阵。是技击实战的好功法，如明代少林寺憨和尚，整天脑子很笨，学不会别的功夫，师父玄悲叫他整天用拳头捣木墩上钉的一千张草纸，他吃过饭就去捣纸，一练就是十五年，有一天晚上他出去到院墙根闲溜，听墙外吃吃的响声，他听准以后用拳头向墙上一捣，哗的一声，捣出一个大洞，只见外边一个人被墙上的砖块冲倒了，爬起来没命的跑，原来小偷正在墙根外边挖墙，想来偷东西，正巧墙快透了，又被他打去，正碰小偷的脸上，说明他的功力很雄厚了。

有些人有些本领有了成就以后，就说个人的本领大，师父比他差得多，这也不对。你不会练功的时候，不是师父从小给你练基本功夫，帮你搞出名堂来的，“喝水不忘打井人”“师虽艺浅莫轻看，轻视则为无义人。”练武无有德行，不尊重前人终无栋梁之用。

3．练少林千层纸功夫的要点：此功夫在七十二艺中，很简便易行，坚持耐久是根本的原则。只要渐渐进步，不要心急，是会成功的。心无杂念，精神集中，忠实憨厚，艰苦奋斗，无有不成。

附：练拳秘方

川乌6克、草乌6克、乳香6克、没药6克、灵仙6克、木瓜6克、红花6克、当归6克、虎骨6克、秦艽6克、大曲6克、赤芍6克、牛膝6克、申姜6克（又名骨碎补）、延胡索6克、紫石英6克、地蒸子3克、落得打3克、丝瓜络6克。

以上诸药粉，煎水洗手，每次打完后洗洗手部。可以消肿去毒，舒经络，活气血，强筋骨，促进功夫进展。

少林附僧湛恒法师曰：

“皮掌搗纸震千震，不知不觉功练成。
打法简便艺好练，学到手中贵宝成。”

六十九、弹子拳

歌诀曰：

“弹子掌功力无边，木石铁板敲击欢。
每天弹击无其数，威功须要二十年。”

练法

1．先用虎爪掌，用指节点击木板（图502）。



图502



图503

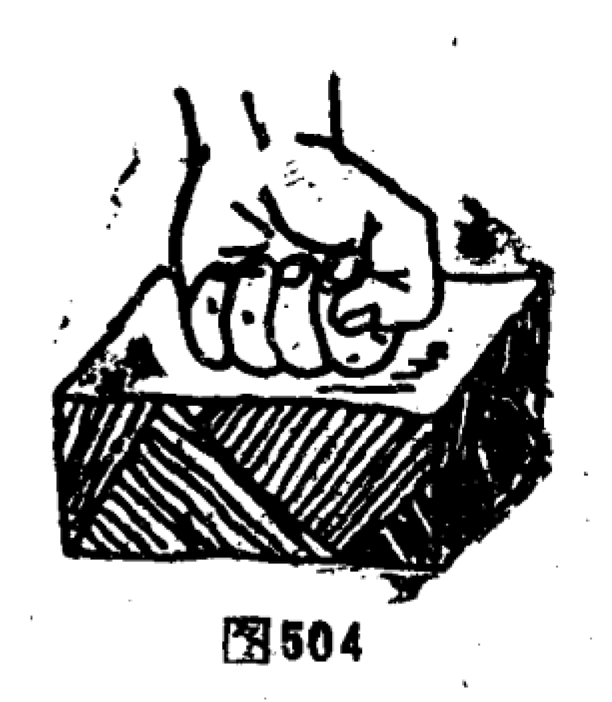
2．再用鹤顶指击木板至凹陷为度（图503）。

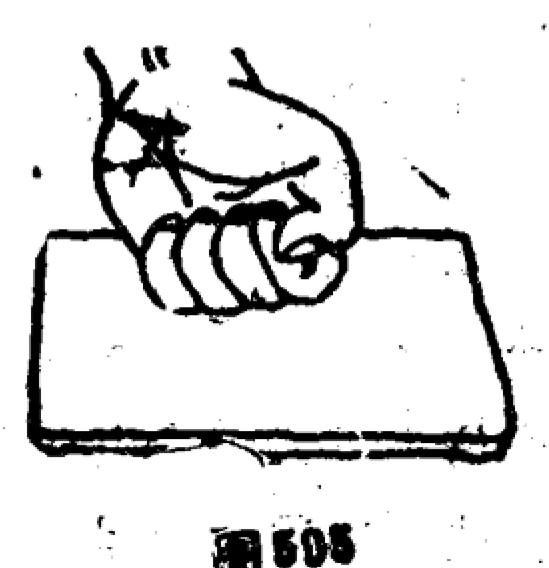
3．再用指点击青石块（图504）。

4．再用指击点一指厚的铁板，凹陷为度，上下须要三十年功夫（图505）。

5．用指击点石块四分五裂（图506）。

要领：以手握平拳，突出第二指关节，初时宜在平整木上轻击，击时屈肘送拳，略带蓄劲。练时由轻渐渐加重，切


图504


图505

忌贪功心切，每练习前后，要用药水洗。初步能击坚木凹陷然后再击石块，依法习之，久后更使钢板练之。但是前后要有十年至二十年功夫，才可以成功。


图506

〔功法略解〕

1．弹子拳的功夫是少林正宗七十二艺中硬功外壮法，属阳刚之劲路。是专供练习人身拳部的功法，是少林寺武僧经常研练的功夫。

2．弹子拳在少林武术技击中起重要作用。它又叫虎爪掌，又称鸡心拳，又叫鹤顶指。专打骨缝与衔接处，使关节歪斜错位，失去效用。所以此功夫为少林卸骨技击基本功夫之一。为少林硬功夫中最难成功的一种功法。远在唐宋明时代，少林寺院练成此功的武僧有昙宗、福广、月空、月领、

广顺、道时等。

3．练习此功的要点：此功夫专练拳面第二骨节之击法，亦为杀手之一。专打骨缝，为卸骨法中虎爪拳，只要苦恒练习，自然成功。

附：洗手秘

黑知母6克、元参3克、白术6克、蜈蚣2条、红娘子15克、白信1克、斑毛虫9克、侧柏叶30克、黄柏3克、白藓皮6克、铁砂12克、阳起石3克、北细辛6克、硇砂15克、干姜30克、防风6克、荆芥6克、指天椒120克、小牙皂6克、打屁虫6克、石灰90克、华水虫24克、红花3克、白蒺藜6克、大蛔尾6克、金银花6克、小川连3克。

以上诸药：石灰、铁砂二味，须放在锅内炒红后加入。用清水十斤煎浓待用。练前手放入温汤内良久，取出擦干再练，练后两手互相摩擦，再放入温汤内良久后取出，每十三日换药一次。

少林[illegible]袍曰：

“弹子拳功前非凡，专点骨缝赛钢钻。
重击敌人骨节碎，当场跌倒面朝天。”

七十、锁指功

歌诀曰：

“锁指功法是慢功，心急哪能速练成。
捏过空指捏木板，再提铁板透成洞。
朝夕拚命苦奋勇，真功须要十二冬。”

练　法

1．拇、中、食三指对捏，每天用足气力捏二百次，一年以后可换木板（图507）。

2．用拇、中、食三指捏一寸厚的木板，至三年，即着指捏之成洞（图508）。

3．用拇、中、食三指捏一小指厚的钢板，至着指捏成凹陷，须要十二年（图509）。

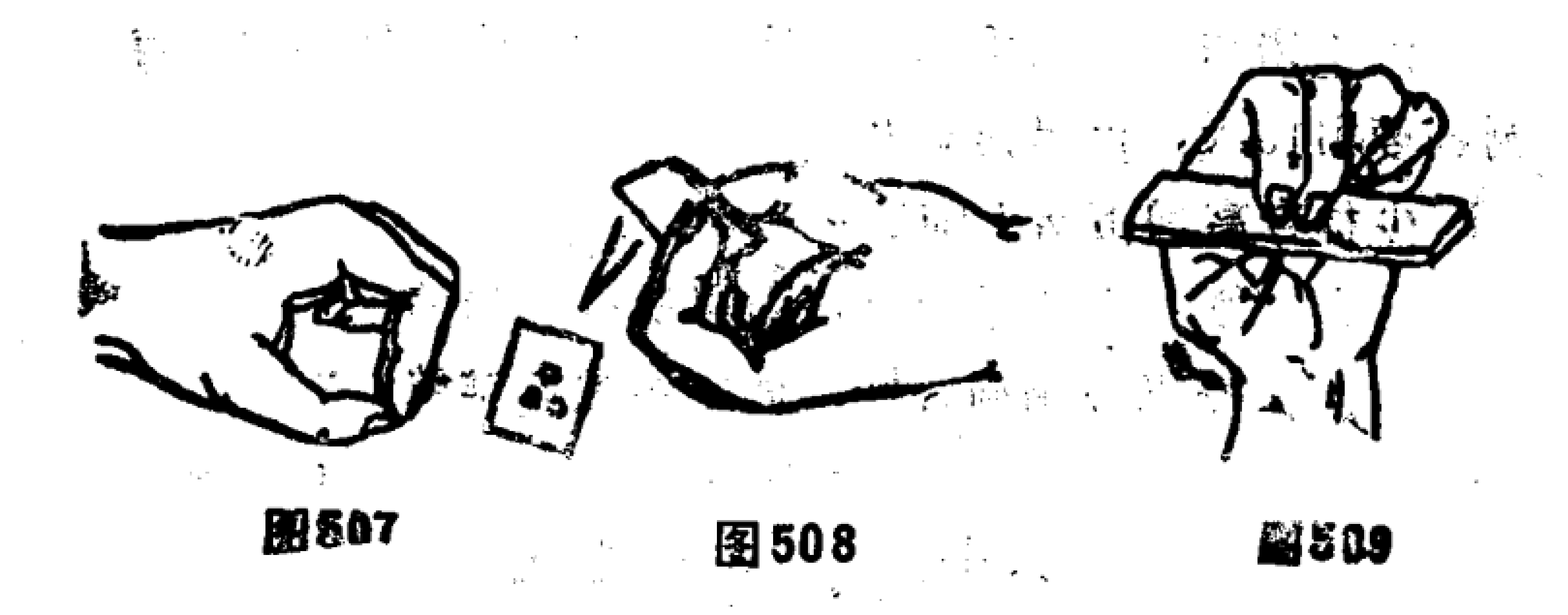


图507　图508　图509

〔功法略解〕

1．锁指功是少林正宗七十二艺中软功内壮法，属阴柔之劲，兼阳刚之力。是专供练习人身指部的功法，是少林寺武僧经常练习的重要功夫。

2．此功在少林武术技击中起重要作用。如功成与敌搏斗，触之敌即负伤疼痛，捏敌脉门即闭住血脉。在少林寺练此功夫者，历代皆有佼佼者，如宋代福湖、灵邱，元代惠矩、智安、智聚，明代觉训、圆胜、周福、普便、同随，清代清伦、真珠、海参、湛举等，对此功法都有深的造诣。此功与鹰爪功，点石功等大同小异，亦是杀手。其不同之处是：鹰爪功练指上之抓劲，点石功练指上之刺劲，锁指功练指上之扣劲，自始至终要八至九年，最多用十二年。

3．练习锁指功的要点：要持之以恒，艰苦磨炼，十数年纯功，磨炼指劲，定可称雄。

附：练指药方

地骨皮30克、青盐100克、乳香30克、黄芪30克、甘草30克、红花10克、丝瓜络30克、鸡血藤20克、川乌20克、草乌20克、枝子15克。

以上诸药煎水洗手指，每次练功后即洗手指一次，每一剂药要用15天，再另换新药。

少林寺高僧贞绪大师曰：

“锁指功法是苦功，白黑操练不消停。

练成搭指洞穿板，伸手扣触敌难挲。”

七十一、追风掌功

歌诀曰：

“苦练八步掌追风，光阴一晃三十冬。

每天常推一万掌，艺到终久功自成。”

练　法

此追风掌功是少林正宗七十二艺中，软功内壮，属阴柔之劲，兼阳刚之力。是专供练习人身两掌和臂的推力。也是少林寺众僧练习武功时不可缺少的一种功法。

每天早晨无论在屋内，或者在庭院、树林、野外等地，都必须面东站立，两腿蹲成马步桩，用两掌轮流交替，向前平推，成正立掌推击，中午面南，晚间面西，子夜时面北，采日光天罡太和之原气，练成掌功非容易。初推每次两掌共推出一千掌，则全身是汗，心中空虚，口中发干渴，慢慢坚

持，只许增多，不许减少，日日增力，月月加多数量，直至六年，则可每次推万掌而不觉费力。慢慢可以用大烛点燃，每次推之．由一尺慢慢增至十尺、二十尺，仍然可以推灭。如果继续练习日久，每日四次共推四万掌，三十尺远应手而灭，则功力初步成就。再继续奋斗，推击物件，可用棉花珠放在二尺远的方桌上，天天推之，如推之掉下桌子，再月月加重、移远，至十尺远推动二十斤一块棉包，功夫更为显著。即可在三步以外推倒一人，渐练至三十年的功夫，即可八步以内推倒人（图510）。此为七步生死掌，也叫八步追风掌，不过时间难以坚持，练者百不选一。如唐代的空空和尚，二丈远推断一枯树叉子（有对把粗细），震惊了大同府的府官，免收了当地贫苦百姓的粮食，救了黎民百姓。再如宋代的福湖，外人打来弹子，还没沾他身，他用功把弹子推出三丈外反击回去，引的打弹弓的智瑞，给他磕头，最后拜他为师。如元代智安，明代了真、圆成、圆空，清代清伦、海参等高僧，都善练此功法，都有较深的造诣。

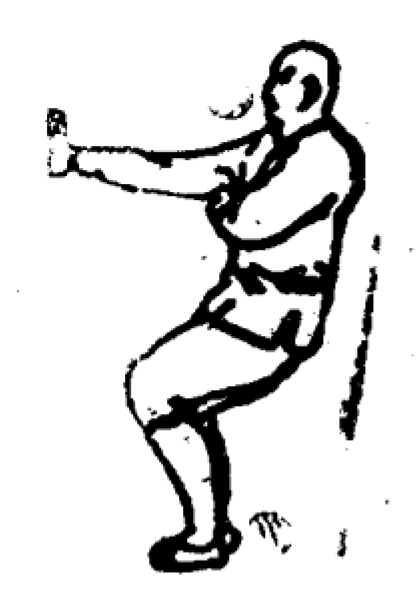


图510

练习此功的要点：还是坚持耐心，不可急进，循序渐进，无有不成之理，“钢梁磨锈针，功到自然成”，此法练习简便，到处都可以练习，成功的因素完全靠个人的决心。

附：练掌功内壮秘方

党参30克、力参30克、熟地50克、黄芪30克、远志20克、羌活15克、虎骨10克、补脂骨30克、枸杞子30克、何首

乌30克、阿胶20克、菟丝子30克、川断15克、川牛膝30克、木瓜30克、蟹黄300克（炒）。

以上诸药物，共研成细末，练蜜为丸，练功之前每服9克，用黄酒送下，喝开水五大口以助药力。

功效：强筋壮骨，增力补气，舒通血液，增长功夫的进展和力度。

少林高僧湛可法师曰：

“追风掌法是奇功，七步开外显其能。
单臂用力掌一抖，敌人跌倒地流平。”

七十二、软玄功

歌诀曰：

“软玄功法最难通，百人难挑一人成。
若还功成得玄妙，还靠持心与专恒。”

练　法

1．马步上招掌，在练好追风掌的基础上，每天四时向空褶之，手腕带有柔合力，掌心和两臂带有吸拉力，内气沉于丹田，两掌反复向后吸拉，向前上招手，每天连续练习数百次，时间一久即有吸力（图511）。

2．马步站桩五合按击双掌，在招手拉吸的动作完成后，可以再向前抓按，也是手腕柔和，两掌带有前招下按之力，两臂和全身之劲力完全用上，发在丹田行于两肋，运在两臂，合在两腕，按在两掌，五行合力向前下按（图512）。

〔功法略解〕





图511



图512

1．此少林软玄功是少林正宗七十二艺中，软功内壮，属阴柔之劲路，是专供练习人身两掌和两臂的柔化内在功法，是少林寺历代高僧练习难度最大的功法。

2．练习少林软玄功，第一要培养元气、精气，即是要节制一切的伤肾的行动，是指俗家练功者讲的，寺僧们都是清净的，元气精气都是充沛的，所以练成功的很多，如北齐至北周时志刚和尚，隋唐的子升和尚，唐代的空空和尚，宋代的伏虎和尚，元代的觉远和尚，明代的铁印和尚、宝庆和尚，清代的清莲、清云、静修等高僧，对此技术都有深的造诣。唐代空空禅师游广西桂林府，看山水游四方，夜黑遇一淫贼，蹿到民间做坏事，眼看民女要受淫贼欺辱，老禅师赶在窗外，用软玄功夫把淫贼吸到窗台根前，制住了贼人，最后此贼残废，老和尚不制死人，把贼送到城门外叫他示众。这贼人整天在地上睡着游行讨饭吃，是做坏事的报应。也看

出少林寺很早就有惊人之功夫。此功威力很大，在几步远外，可以制服敌人，可以叫敌人来去如手中之物。

3．练习少林软玄功的要点：招手有力，手腕要柔和，前按要用力，两腿也要有耐力，数十年纯功，自然成材。

附：练功秘方

党参30克、力参30克、人参30克、熟地80克、生地50克、黄芪30克、远志20克、羌活15克、豹骨10克、补骨脂30克、枸杞子30克、何首乌30克、阿胶20克、菟丝子30克、川断15克，川牛膝20克、木瓜30克、蟹黄300克（炒）、鹿茸18克、丝瓜络20克、鸡血藤20克。

以上诸药粉，共研成细末，炼蜜为丸，每次练功之前，服9克，用黄酒送服后，喝开水五至七口，以助练功进展。

功效：可以壮筋骨、舒气血，活经络、坚五脏六腑、皮肉肌肤，加速功法的进展。

少林高僧福居禅师曰：

“软玄功法甚稀奇，拉来拉去按在地，
擒纵敌手如取物，功法练成有玄机。”

少林武术大师双掌震东海杨秀山曰：

“少林七十二艺法，嵩山少室来传下。
弟子学会惊人艺，可会高士和名家。”

第六编　少林绝招奇戈

一、少林罗汉喜怒把（德亮　行翔）

少林罗汉喜怒把是新加坡双林寺方丈，南洋少林国术总会元老——高参禅师根据他在原籍福建清兴寺行亮上人授于的少林罗汉神拳的基础上，经过长期磨练，反复推敲而创编的。少林罗汉喜怒拳具有刚健有力，朴实无华架，情含虚实，以情施招，变化无穷，现虚诱敌入，施实痛击之特点。练此把不仅可以活动四肢，牵动身躯，而且还可以修炼大脑、眼、耳、口唇、表情、神志和敏锐、机智等，是人体得到全面锻炼的综合拳技。男女老少，均都适应，现已广泛的流传在东南亚一带，很受人民群众的欢迎，特别是新加坡少众山国术体育会的教练和理事们，都擅长此艺，如总教练郑新海、教练林桢翔、谢盛煌等都是著名的高手。

歌诀曰：

喜怒把法渊嵩山，如静禅师传南天，
少林宗风传四海，拳戈绝技遍群山，
高参法师得真技，飘洋过海把艺传，
血汗洒遍南洋土，精育桃李三百千，
举国精英遍地起，喜怒禅拳技更艳。

招势曰：

起势	活佛填丹	龙角爪势
金刚砸拳	织女穿剪	霸王举旗
罗汉金刚	转乾八字	罗汉盘柱
织女亮剪	仙人抱柴	老猴暗算
一支禅拳	怀抱琵琶	海底取宝
怒目待幻	一对金刚	老鹰现爪
乌龙绞柱		

起势：

歌诀曰：

罗汉静心坐禅堂，双盘打坐伴清香，
净土偶遭邪风挠，活佛施法动心肠，
不动声色调宗气，转机周天筑铜墙，
妖术难动佛毫毛，赤足待机崩法仓。

解曰：两腿双盘打坐，两臂屈肘，两掌心向上相叠，附于丹田穴前，左掌在上，右掌在下，两手拇指伸展，指端向前，身胸挺直，目视前方，形如怀托弥陀印。舌抵上腭，气沉丹田（脐下三寸）。

（一）活佛填丹

拳谱曰：

静颅调息运宗气，小周天法施三息。
沉臂开掌似纺车，合掌平颜降膻际。
下注足心滑脱鞋，对跟倒立如盘石。
锐气贯随大周天，挺胸闭口瞪目志。

气由丹田始发，先以小周天运气三循，屯气三息，然后改大周天运气法，运施一循，然后下注涌泉，抖足滑鞋，轻抛

两侧，再提足合跟，脚尖点地，同时两掌由内向外向上划弧，然后合掌沉肘，掌竖胸前，闭口瞪眼，目视前方（图1）。


图1

（二）龙角爪势

拳谱曰：

提气挪脚左蹲椅，腋下掏鸽双蝶飞。
两臂随风升降抖，禅体浩瞬镇邪气。
两掌疾变龙角爪，亮于肩前待良机。
右手屈肘穿腹前，开唇咬齿目瞪急。


图2

解曰：左脚不动，右脚向前挪半步，提气左转，左腿附地，右腿全蹲，同时两手由内向外在两腋下旋腕转掌，然后反掌变成龙角爪，抖肘亮于胸前，左爪向右，高与肩平，掌心向右，右掌屈肘穿于腹前，掌心向上，开唇咬齿，瞪眼暴视（图2）。

（三）金刚砸拳

拳谱曰：

罗汉坐桩稳如山，龙爪缠身转环，
抖腕潦爪即变拳，刚柔相济变身前，
左拳亮柔开颜笑，功在施虚诱敌幻，
乘虚疾施金刚砸，妖魔难逃罗汉拳。

解曰：右脚向后挪半步，上体右转45度，臀部着地，同时两爪在胸前环抱，然后抖腕变拳，左拳屈肘反腕亮于胸前，拳心向前，右拳垂臂下砸，拳心向下，唇开悦颜，挑眉诱目（图3）。



图3

（四）织女穿剪

拳谱曰：

老僧入禅万物空，下盘邪骚似恶虫，
收足摆膝如甩签，一腿欲蹲应起风，
铜捶疾变金剪指，待机绞断丧门星，
铁捶开浮待妖变，开唇笑颜魔自恐。

解曰：

右脚向内收半步，臀部着地，左腿由外向内摆，足尖点地，右腿向外撇，使膝外部附地，同时右拳由下向上屈肘抖拳，拳心向里，左拳由内向外划弧，然后变成金剪指，由外

向内插，掌指向右，掌心向上，开唇乐突。目视前方（图4）。





（五）霸王举旗

拳谱曰：

大仙摆脚藏后山，金钟沉底铺地毡，
提气挺胸举单掌，沉捶挠后应机变，
藏则为实蓄力观，明则为虚现笑脸，
虚意诱敌袭腋肋，实则疾转金刚拳。

解曰：左脚不动，移右脚挪于左脚后，悬臀蹲坐，同时左剪指变掌，由内向外向上划弧，然后举臂反掌，直竖左侧，掌心向外，掌指向上，右拳由胸前向右下方撩打，然后背于大腿后，拳心向里，挺胸纵颈，开唇笑颜，目视左掌（图5）。



图5

（六）罗汉金刚

拳谱曰：中流转柱仙摆脚，菩萨大坐笑呵呵，
扬眉吐气再笑容，名为弥勒大肚乐，
眨眼爪叶变金刚，如就缧钻进枯窝，
沉臂降旗阁闲处，待机合一揣妖魔。

解曰：沉臂收掌，闭口吞气，然后提气挪摆左脚，屈膝，右脚随体左转，向内附紧下腹，臀部坐地，同时左掌变拳，向外撩打，然后屈肘抱于肋间，拳心向上，右拳由右向左揣击，拳心向下，开唇笑颜（图6）。



图6

（七）转乾八字

拳谱曰：

笑浓成疯颤口唇，禅堂起风挺苍劲，
落雁展翅摧蝶飞，佛亮八字断命运，
八挂是虚化魔力，道藏金刚在里门，
提丹待机旋乾坤，此乃功夫有暴仁。

解曰：闭口、提气、起臂，右脚向前挪半步，左腿半蹲，右腿跪地，同时两拳变掌，由胸前向外平展，然后同时向外向下往前旋臂划弧，左掌反腕变成八字掌，屈肘亮于胸前，右掌变拳，垂臂下揣，开唇笑颜咬齿（图7）。

图7

（八）罗汉盘柱

拳谱曰：

闭口提气疾起臀，扰足转躯似坐盆，
三推八字念咒音，甩膀捞沙除前尘，
握金上下三起落，正道笑颜送瘟神，
罗汉盘柱稳如山，百妖千魔化残云。

解曰：闭口提气，移左脚于后，体向右转，沉臀附小腿盘坐，同时左八字手向前连推三次，仍复原位，然后右拳变掌，由内向外甩膀，再由外向内展掌捞，再升臂变拳，沉浮三次，屈肘抱于腹前，拳心向上，笑颜开唇，目视前方（图8）。



图8

（九）织女亮剪

拳谱曰：吞气挪脚左转躯，两腿岔跪臀附地，
绕旋八字变剪指，左右开轫显奇技，
右拳崩开五花瓣，垂臂弹指钻霎时，
开唇笑颜施仁义，方知虚实亦战机。

解曰：吞气，闭口，抬右脚向左移半步，以臀部为轴，体左转九十度，两腿跪地，沉臀侧盘坐，同时左八字手变为剪指，向左右反腕抖指。右拳抬臂向前崩掌成五花瓣手，如抛流砂，然后旋腕沉臂，向下弹指，开唇笑颜，挺胸，目视

右侧前方（图9）。



图9

（十）仙人劈柴

拳谱曰：

跳臀跪地如蛤跃，织女耍剪三环挠，
反掌复雨遍云雾，螳螂成精举大刀，
溜地擢水如洪流，疾变金钗托怪妖，
开颜笑杀恶狼鬼，罗汉挺腰三丈高。

解曰：先闭口，再提气，然后抖臂向前，左腿跪地，右腿全蹲，同时左剪指向外往内连摆三次，然后成大八字掌，举臂向上，右掌由后向前抡打，然后提臂屈肘端掌、食、中、次和小指间开伸直，大拇指稍向内屈，掌心向上，挺胸塌腰，臀部离地，笑颜开唇，目视前上方（图10）。



图10

（十一）老猴暗算

拳谱曰：

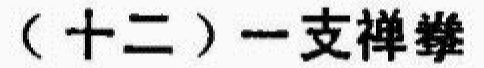
罗汉禅堂伴松灯，忽听邪动沙沙声，
似猿受惊耸耳闻，由喜转忧皱眉隆，
沉臂斧劈小魔躯，开掌八字算运命，
魔窜地下有三尺，道施阴指显杀情。

解曰：



图11

闭口吞气，然后耸耳摆头皱眉，吐气三口，左臂下沉，挥掌下劈，再旋腕变成八字掌，屈肘附于胸前，同时右掌由内向外撩打，然后变成三阴指垂臂向下直插，拇指一侧向前，暴上唇，缩下唇，皱脸瞪目（图11）。



（十二）一支禅拳

拳谱曰：

体随清风臀右转，单膝跪地架龙盘，
阴指撩光现长虹，罗汉功法一指禅，
八卦算就魔鬼亡，一拳镇妖甩后山，
佛法无边安禅堂，罗汉愁消转笑脸。

解曰：吞气、合口，臀部着地，以臀为轴，体向右转九十度，左腿屈蹲，提臀，使右腿盘跪，同时右手阴指由前向后撩打，然后再由后返前屈肘变成一指拳，附于胸前上部，拳心向左，左八字掌向前往下砸，然后向外撩打，藏于左腰后，合唇笑颜，目视前方（图12）。



（十三）怀抱琵琶　　图12

拳谱曰：法扫魔道净土安，老僧穿鞋欲出山，
哪知一阵邪风起，门开洒雨椅桌翻，
罗汉追蛇拳钻地，又备金刚待机掺，
竖眉贯神盯波动，倾张双耳莫等闲。

解曰：吐气、闭口、正颜，伸开两脚滑入鞋内，沉跟穿鞋，欲起身，耸耳全蹲，同时左掌由内向外撩打，然后变拳，屈肘附于腹前，拳心向里，右拳握实，由上向下揣击，拳心向里，上体前俯，仰头缩颈，皱颜瞪目（图13）。



图13

（十四）海底取宝

拳谱曰："老僧静禅蔑笑魔，反云复雨在手窝，
顺藤摸瓜下海底，拿邪降妖霎时可，
左臂外抡撩蝇影，旋肘内拦如拨磨，
皱颜瞪目顿精气，锐贯金刚镇太岳。"

穿鞋、俯身，沉臂、全蹲，右拳变掌，向前下方垂臂猛抓，然后握拳，同时左掌向外抡打，然后屈肘附于左大腿跟部，掌心向里，皱颜、瞪目、裂唇、暴视前方（图14）。



图14

（十五）怒目待切

拳谱曰：
菩萨降蛇一息安，迎门又来一狗仙，
罗汉沉膝单跪地，诱魔狂妄冒进犯，
收住金刚扶腿膝，直出猴捶挂心肝，
咬牙怒目盯动静，随机施用金刚拳。

解曰：吐气、放松、移跪右腿，然后收右拳变掌，由右向左掠打，然后附于左膝上部；同时左拳变掌，向前猛抓，然后变成猴爪，屈肘向前刁打，闭口挺胸，目视前方（图15）。



图15

（十六）一对金刚

拳谱曰：

摆肘颤腰臀沉地，稳坐禅毡注邪气，
反掌复雨弄云雾，两手钻拳待时机，
竖眉暴目切玉齿，三进金刚似雷霹，
此乃双手钻蝴蝶，飞打八方招招疾。

解曰：吐气，右肘向外摆，同时移右脚，臀部坐地，左拳变掌，与右掌交会于胸前，然后两手向前环打，再反掌变拳，抖肘向前连击三次，左拳再向前冲击，拳心向上，右拳屈肘抱于腹前，拳心向上，横眉暴目，闭口皱颜（图16）。



图16

（十七）老鹰现爪

拳谱曰：

罗汉移步跪禅堂，金刚功变金沙掌，
金口吐出双蝴蝶，仙姑纺纱一阵忙，
霎时禅堂清风起，罗汉怒目砸铁刚，
迎面钻进狐狸精，神鹰现爪保禅堂。

解曰：口开吐气，收左脚，起臀，右腿全蹲，左腿跪地，

同时右拳变掌，与左掌同时经胸向前推出，然后由内向外轮臂一周，右掌屈肘握拳，抱于腹前，拳心向上，左掌由外向内垂臂掠打，然后反掌变成鹰爪，亮于腹前，怒目皱颜切齿，目视前方（图17）。

（十八）乌龙绞柱

拳谱曰：

罗汉起膝插腿蹲，开音吐气鹰爪进，
一支金刚送蝶飞，老僧顿时安肺心，
缓缓伸手关堂门，垂臂附按乐颜唇，
清除邪魔僧自安，沙门禅堂又复春。

解曰：臀部着地，左脚移于右脚外侧，使两腿交插，沉臀着地，同时开唇发音，左掌向前猛推，右拳向前崩指开掌，然后两手由胸向外平展，再反掌由外向内交插附于腹前，右掌在外，两掌心向里，闭口笑颜，眯视前方（图18）。



图17　　图18

二、少林双匕首

远在古代，人们以石器为刀，与猛兽搏斗。以后渐发展成为铜刀、铁刀等，随着社会和生产力的发展，进化成合金钢制成，此乃今日所谈之匕首。少林寺历代武僧大都善练匕首，如智安、觉远、了改、洪荣、广顺、道时、同随、玄志、清莲、真灵、如净等和尚，都精通其武艺。直到今天，僧俗都还喜欢演练。

少林匕首的主要技法有刺、扎、挑、插、拨、崩、撩、划、架、压、摆、甩等，其套路有单匕首、双匕首和徒手与匕首对练等，具有勇猛、紧凑，布局严密富有实战的特点，不仅可健壮体魄，而且可以锻炼与歹徒搏击的自卫技术。

匕首谱曰：

“小小匕首七寸长，与敌交手袖中藏。
贴近刺寻命穴，亦可破剑刀长枪。
游八方可防身，惩制歹徒济贤良。
对歹徒传此艺，不可持技成盗帮。”

丁备势　元帅传令　罗汉拜佛　飞身二起
跨虎登山　大鹏展翅　紫燕双飞　大雁斜飞
黑熊抖背　猿猴摘挑　金豹甩头　大蟒翻身
猛虎跳涧　蝴蝶拜风　猿猴入洞　卧龙抖角
大虎抱头　鸽子翻山　猛虎穿林　白马奔川

金鸡蹬腿　双龙出海　坐山观虎　海底寻针
蜗牛闹海　罗汉朝祖　白鸽钻云　指门破城
脚飞银河　禹王定海　大鹏斜展　仙人撩衣
魁星点元　仙童坐马　左右插刀　将军把门
霸王举旗　收招归原。

予备势

二足开立，身挺直，两臂自然下垂，两手贴附大腿外侧，两掌心向内，掌指向下，匕首分插腰间，目视前方（图1）。

一．元帅传令

以两脚为轴，体向左转90度，抬右腿向前提膝成独立势，同时右掌随身向前推出，然后抬臂向前上方撩打，左手屈肘向右推掌，掌心向外，目视前方（图2）。



图1　　图2

二．罗汉拜佛

右脚向后落半步，两脚碾地，体向右转180度，抬左腿提膝；同时两手向前举臂合掌，高超于头，两掌心相对，掌

指向上，目视前方两臂之间隙（图3）。

三．飞身二起

左脚不落地，抬右脚向右转体（180度）高度，当全身腾空时，速出右掌向前拍击右脚面，（响亮），左掌向外上方撩手，目视右脚（图4）。



图3



图4

四．跨虎登山

两脚同时落地后，左脚向前上一步，以两脚为轴，体向右转90度，使两腿变成右弓步，同时右手迅速从腰间拔出匕首，上架于头上右侧，刀尖向外，左掌向右横掠，掌心向上，掌指向右，目视前左侧（图5）。



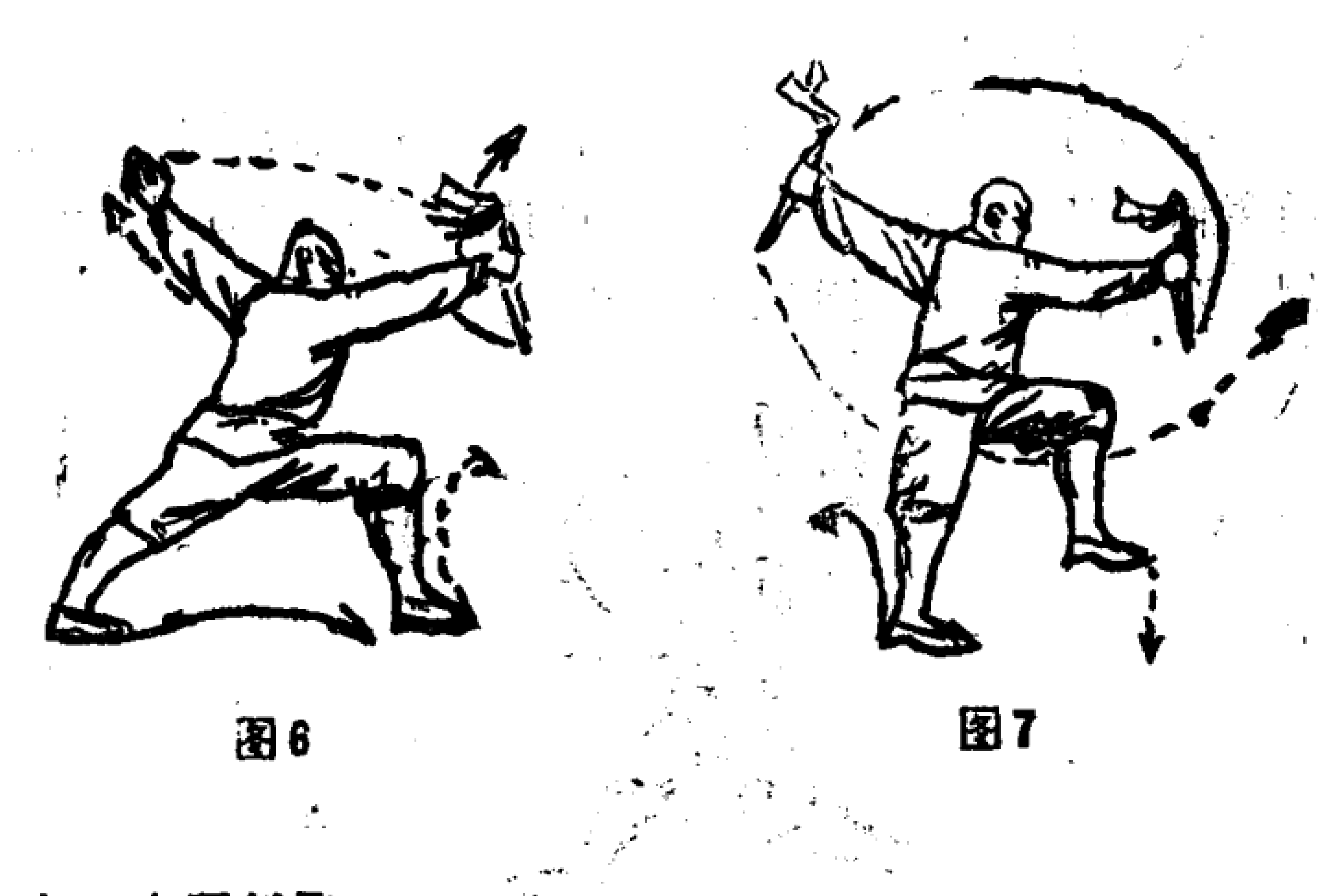
图5

五．大鹏展翅

两脚碾地，体左转90度，使两腿变成左弓步，同时右手握刀，由后向前冲臂欲扎，刀尖向下，左掌向左上方撩打，掌心向外，目视前刀（图6）。

六．紫燕双飞

右脚向前上一步，抬左腿向前提膝，成独立势，同时左手向前，从右手接刀，两匕首由内向外展臂亮刀，右刀在前，左刀在后，两臂高于肩平，刀尖向下，目视前方（图7）。


图6　　图7

七．大雁斜飞

左脚下落右脚前一步，右脚向后倒踢，同时左手由后向前，右手由前向后轮臂亮刀，左手在前，右手在后，两刀尖

向下，右手稍高于头，目视前方（图8）。



图3

八．黑熊抖臂

右脚向前落一步，抬左脚向后倒踢，同时右匕首由后向前穿刺，刀尖向前，左匕首由前向后撩刀，然后架于头上左侧，刀尖向后，目视前方（图9）。



图9

上动不停，左脚向前落一步使两腿成左弓步，同时右匕

首由前向后甩于身后，刀尖向后，左匕首由后向前方撩刺，刀尖斜向前，目视前方（图10）。



图10

九．猿猴摘挑

两脚碾地，体向左转90度，抬右腿向右提膝，同时两匕首向头前上方举臂棚架，两刀尖向右，目视前方（图11）。

十．金豹回头

右脚向右落地，以两脚为轴，体左转90度，同时两匕首由左向右甩刺，右臂稍高于头，两刀尖斜向右，目视右侧（图12）。



图11



图12

十一．大蟒翻身

左脚向右移一步，两脚碾地，体向左转270度，两腿变成左弓步，同时两匕首随身势绕身环掠，形成左弓步后，两手由右向左冲臂亮刀，刀尖向下，目视前右侧（图13）。

十二．猛虎跳涧

抬双脚向右翻身跳步（体右转270度），翻身后两脚落成右横弓步，同时左匕首随身势，由上向前左侧下插，刀尖向下，右匕首架头上右侧，刀尖向外，目视前左侧（图14）。

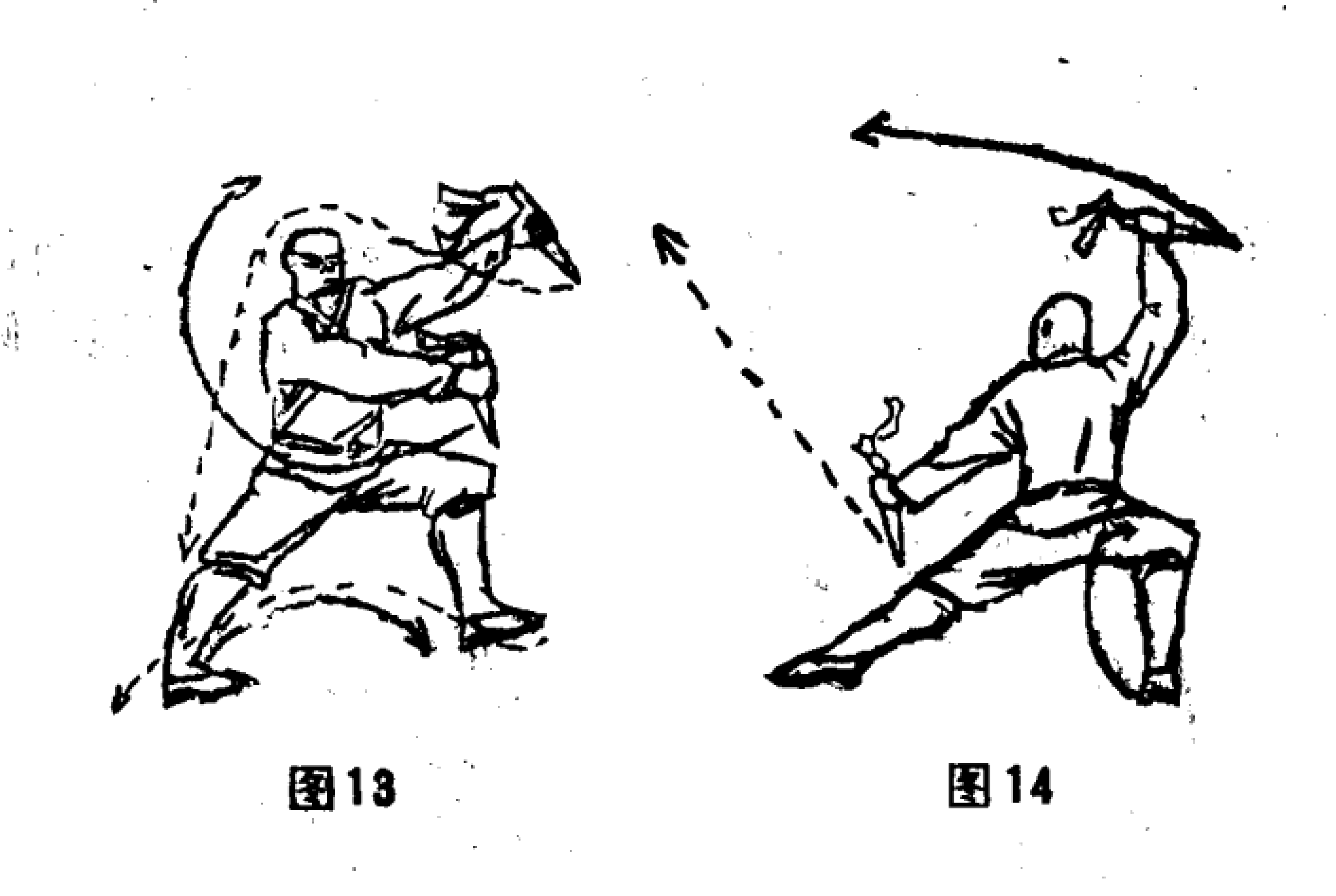


图13　　图14

十三．蝴蝶屏风

抬两脚向左侧跳步，两脚落地后右腿向后翘起，同时两匕首随身向前上方举臂亮刀，右刀尖斜向外，左刀尖斜向下，目

视前下方（图15）。

上动不停，右脚不落地，以左脚为轴，体向左转180度，转身后右脚仍向右弹，同时两匕首随身势，举臂向两侧崩刀，左匕首刀尖向外，右手匕首刀尖向下，目视前方（图16）。

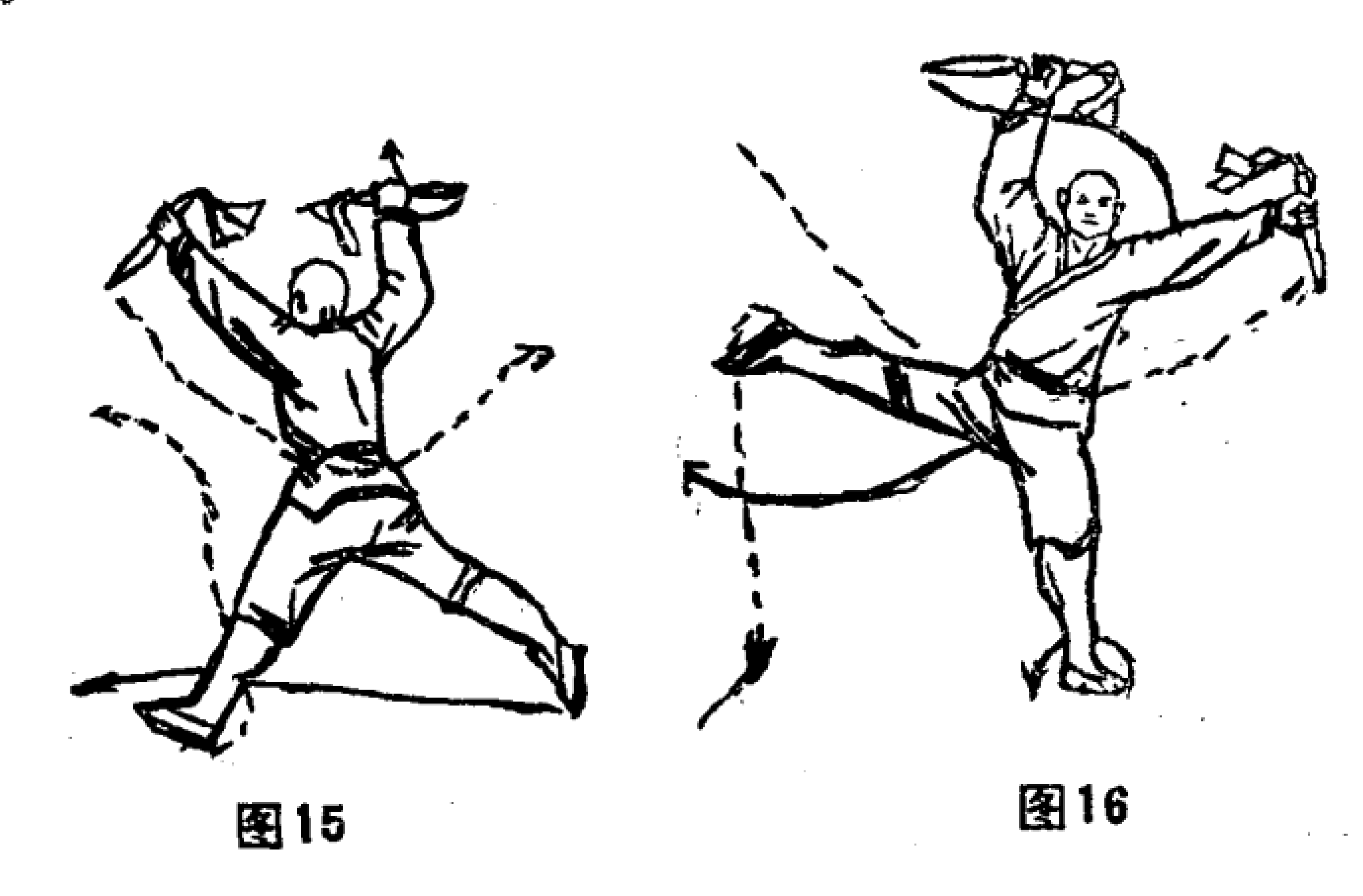


图15　　图16

十四．猿猴入洞

右脚向右落一步，体向右转90度，左脚向前上一步，两腿变为虚步，同时右匕首随身势向前刺，刀尖斜向下，左匕首屈肘上架头上左侧前方，刀尖向前，目视前方（图17）。



图17

十五．卧龙抖角

抬右脚前上一步，左屈腿膝成跪步，同时右匕首上架头上右侧，刀尖向前，左匕首向前直刺，刀尖向前，目视前方（图18）。



图18

十六．大虎抱头

起身，左脚向前上一步，两脚碾地，体向右转90度，使两腿成右仆步，同时左匕首上架于头上左侧，刀尖斜向左，右匕首由右向左下侧插刺，刀尖斜向下，目视前侧（图19）。



图19

十七．鸽子翻山

起身，抬两脚向右翻身（右体转180度）跳步， 使两腿成左仆步，同时左匕首随身势环弧插向右下侧，刀尖向下，右匕首架于头上右侧，刀尖向外，目视前右侧（图20）。

十八．猛虎穿林

起身，两脚碾地，体向左转90度，使两腿成左弓步，同时左匕首随身势向前方撩刺，刀尖斜向前， 右匕首 向前猛扎，刀尖向下，目视前方（图21）。

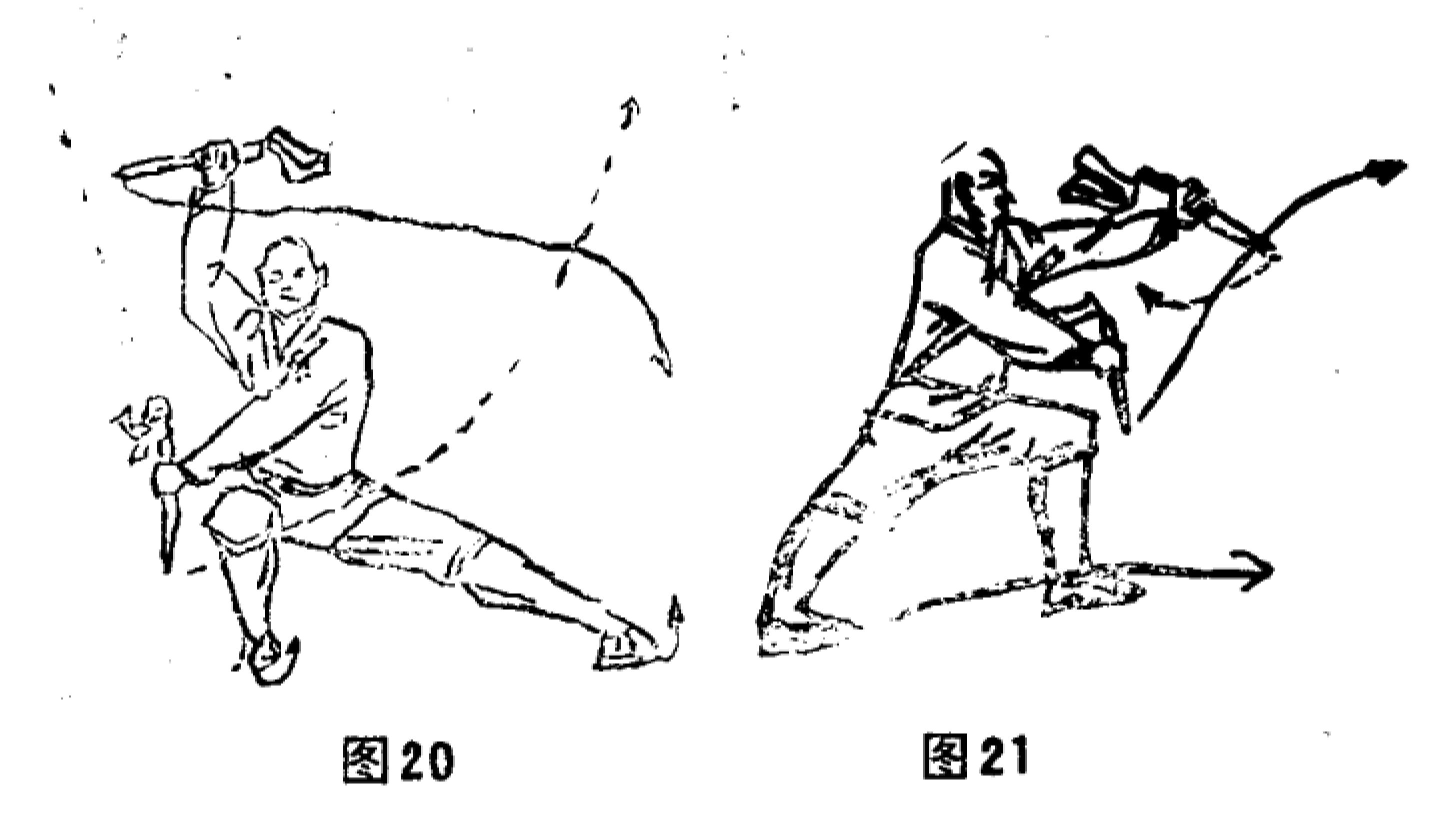


图20　　图21

十九．白马奔川

抬右脚前上一步，使两腿成右弓步，同时右匕首向前反刺，刀尖向前，左匕首屈肘护于腹间，刀尖向下，目视前方（图22）。



图22

二十．金鸡磴腿

抬两脚向前踮跳一步，速抬右脚向前方弹踢，同时双匕首举臂前刺，两刀尖向前，目视前方（图23）。

接上动作，右脚下落于左脚前一步，抬左脚向前蹬踢，同时双匕首由前向后甩臂藏刀，两刀尖向下，目视前方（图24）。

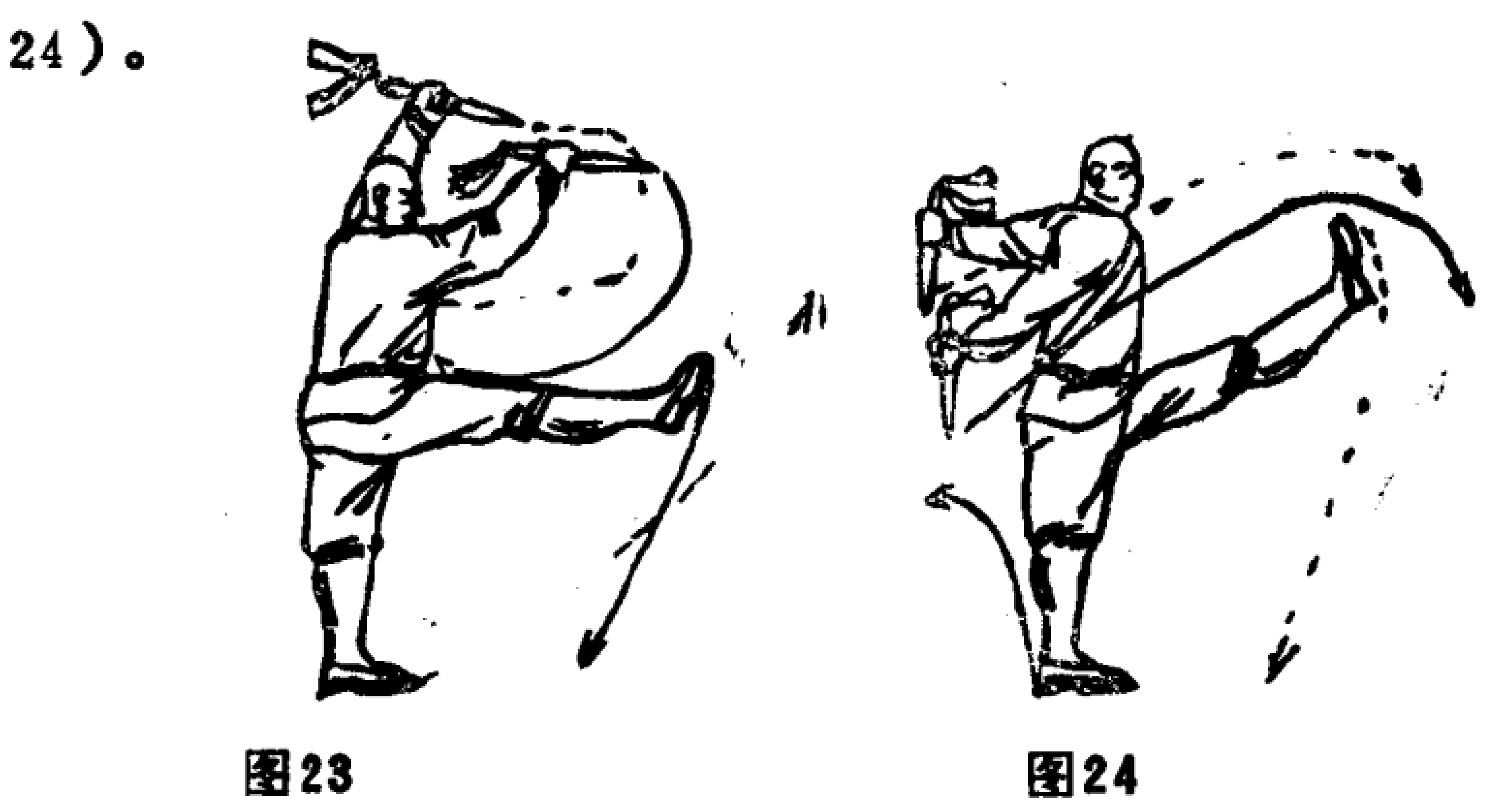


图23　　图24

二十一．双龙出海

左脚向前落一步，抬右脚向后倒踢，同时双匕首由后向前挑刺，刀尖斜向前，目视前方（图25）。

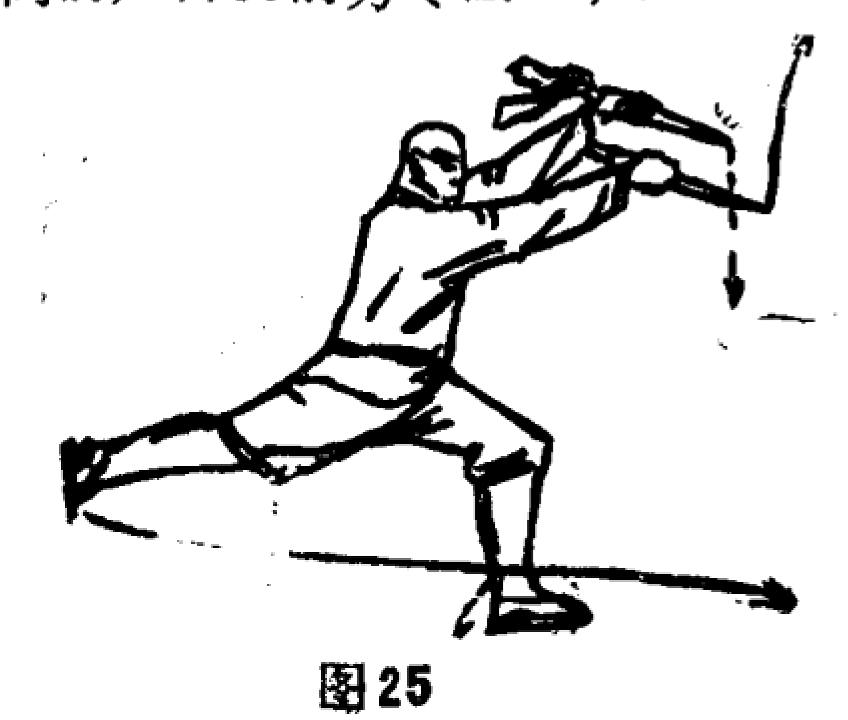


图25

二十二．坐山观虎

右脚向前一步，以两脚为轴，体左转90度，两腿变成马步，同时左匕首屈肘下压护于裆前，刀尖向下，右匕首上架于头上右侧，刀尖向外，目视前方（图26）。

二十三．海底寻针

以两脚为轴，体向左转90度，抬右脚前上一步，上身向前倾探，同时两匕首随身势，向前下钩插，刀尖斜向后，目视前下方（图27）。



图26



图27

二十四．青龙闹海

上身向前弓俯滚翻，变成仰卧势，两腿屈膝，同时右匕首随身势上刺，左匕首屈肘护于胸前，目视天空

（图28）。

二十五．罗汉朝祖

两脚着地纵头背起身，使两腿变成岔步，同时两手向前亮刀，刀尖向下，目视前方（图29）。

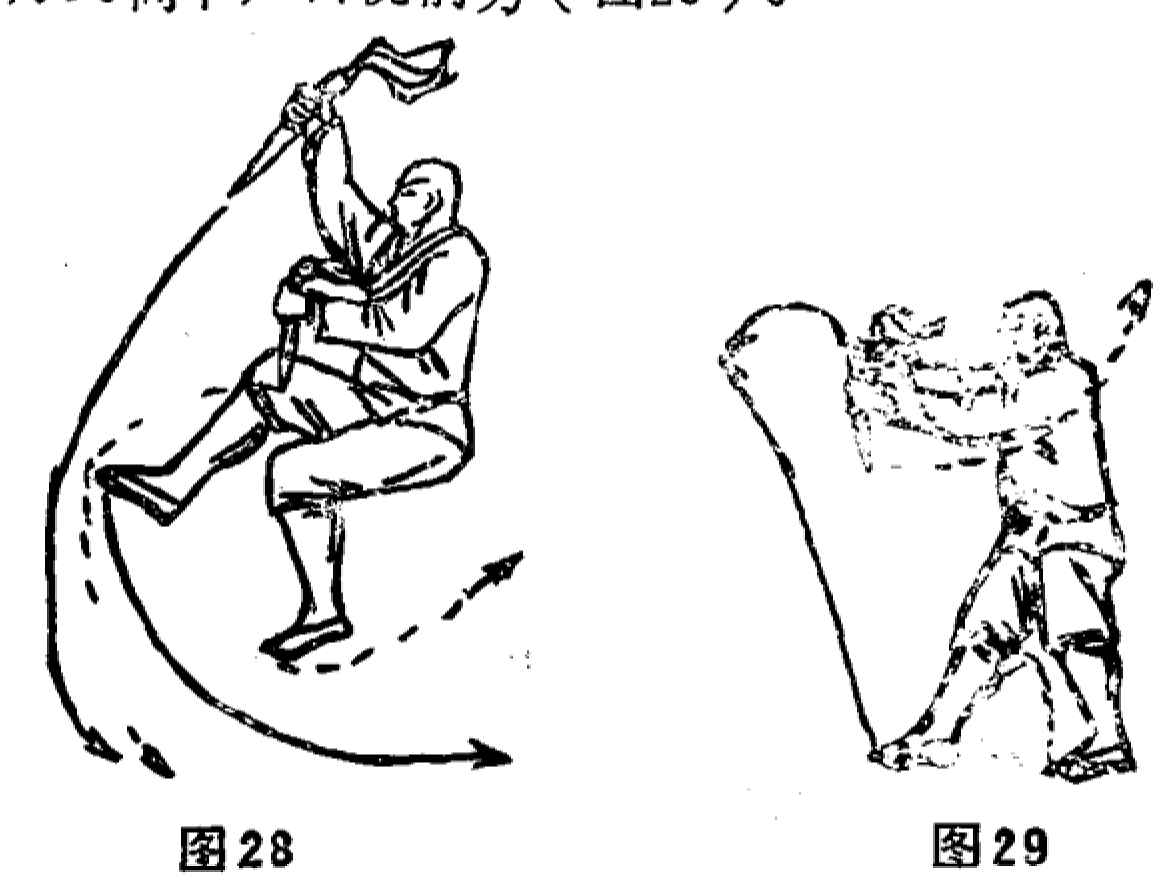


图28　　图29

二十六．白鸽站立

抬两脚向前向上纵跳，当全身腾空时，右手匕首交含于左手，右手向前拍击右脚面，同时左手握刀向外展臂亮刀，刀尖向下，目视右脚（图30）。



图30

二十七．指门破城



图31

两脚落地后左脚向前上一步，脚跟提起，脚尖点地，成左虚步，同时左手匕首由后向前扎刺，刀尖向前，右手屈肘护胸右侧，掌心斜向前，掌指向上，目视前方（图31）。

二十八．脚飞银河

左脚跟不落地，抬右脚向前向右上弹摆，当全身腾空时，速用右掌由右向左摆拍右脚面，左手刀外展于左侧方，刀尖向下，目视前方（图32）。



图32

二十九．禹王定海

两脚落地后，使两腿变成右弓步，同时右手接刀，然后举臂亮刀，刀尖向上，左手由左向右甩臂扎刀，刀尖向下，

目视左侧（图33）。

三十．大鹏斜展

以两脚为轴，体左转90度，抬右腿向前提膝成独立势，同时两匕首环弧外展，然后左刀向前斜上点扎，刀尖向前，右刀向后甩臂撩刀，刀尖向下，目视前右侧方（图34）。

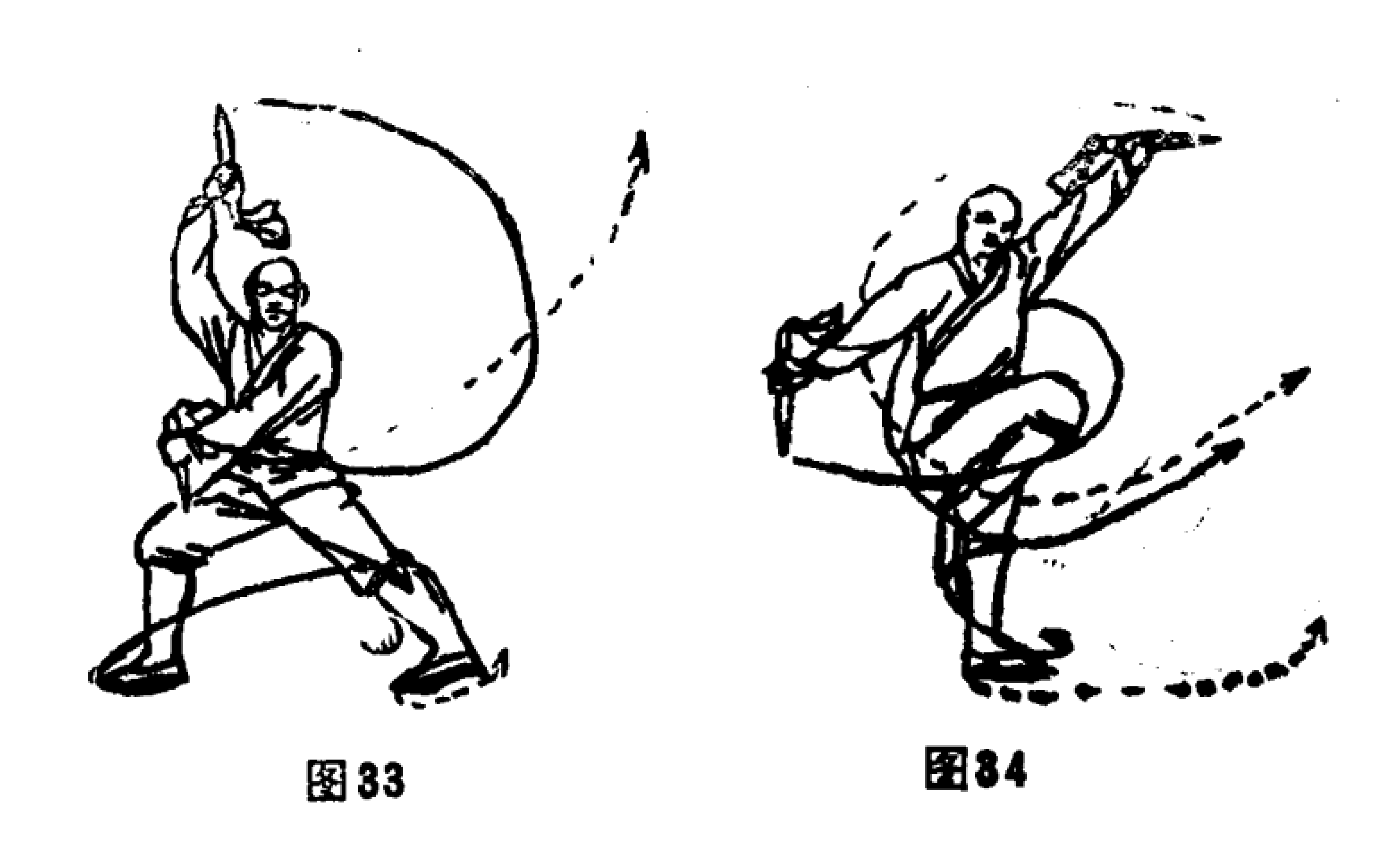


图33　　图34

三十一．仙人撩衣

右脚向后落一步，以两脚为轴，体右转90度，两腿落成左弓步，同时两匕首随身势环弧，然后由右向左甩臂扎刀，刀尖向下，目视前方（图35）。



图35

三十二．魁星点元

右弓步不变，两匕首由左向右甩臂扎刀，体稍向右转，刀尖向下，目视前方（图36）。

三十三．罗汉坐马

两脚向前滑半步，然后体左转90度，使两腿变成马步，同时两匕首在身前向左上环弧一圈， 然后由左 向右甩臂扎刀，刀尖向下，目视前方（图37）。



图36



图37

三十四．左右插刀

以两脚为轴，体向右转90度，使两腿变成骑龙步，同时左匕首向前后分刺，刀尖向前，右匕首向身后倒扎，刀尖向后，目视前方（图38）。



图38

上动不停，抬左脚向前踮跳一步，同时右刀向前反腕直刺，左刀向后倒刺，目视前方（图39）。

三十五．将军把门

左脚向前上一步，两脚碾地，体右转90度，使两腿交马步，同时左刀刺向左侧，右刀刺向右侧，两刀尖向外，目视右前侧（图40）。

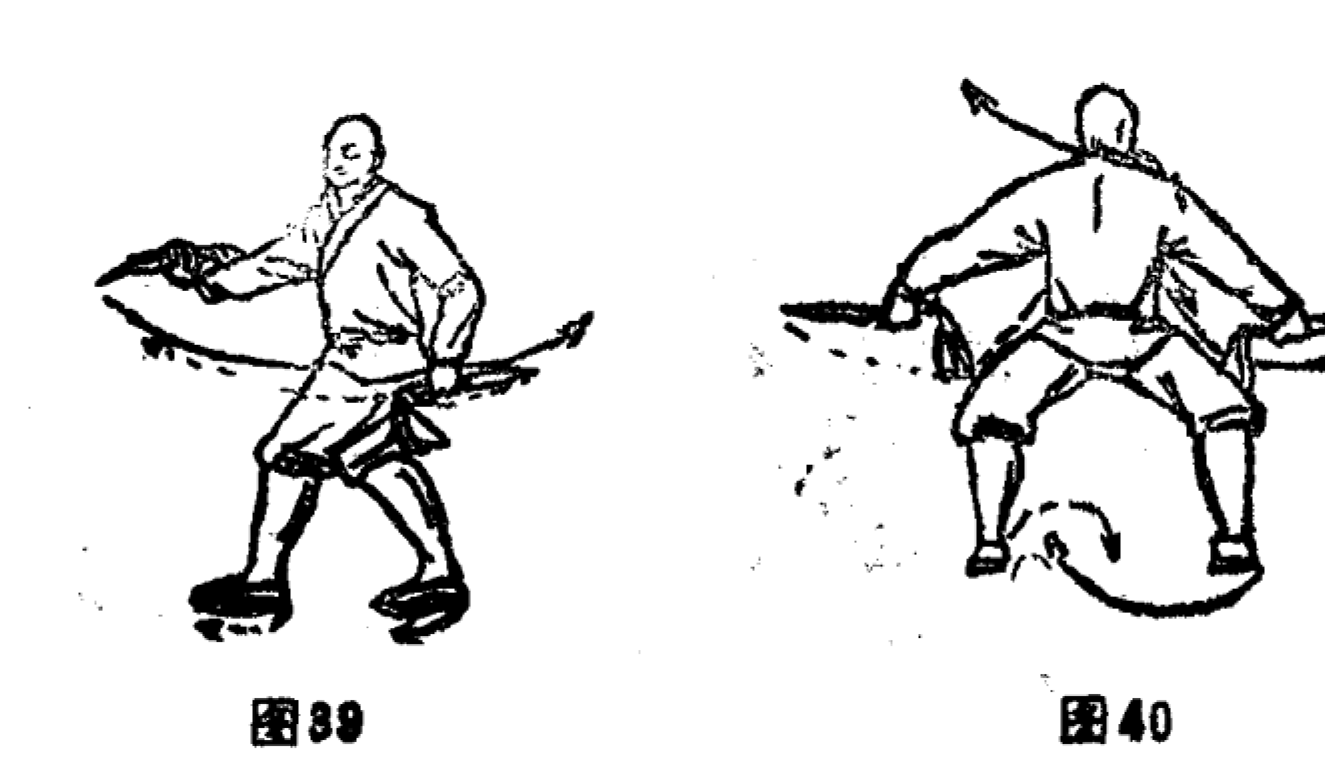


图39　　图40

三十六．举旗收兵

抬两脚向右翻身（180度）跳步，转身后收左脚，使两腿成八字步，同时双匕首合并在右手，然后右手举臂亮刀，左臂下垂，掌附大腿外侧，手心向内，目视前方（图41）。



图41

收招归原

右手将刀插入腰间，然后两手在胸前环弧，两臂下垂，掌附大腿外侧，掌心向里，目视前方。

第七编　少林寺武打损伤秘方

第一章　少林伤科治法总论

夫跌打损伤，气血不流行或人事昏沉，往来寒热或日轻夜重变化多端者，不审原因、妄投猛剂，枉死多人，诚可惜也。治宜及早半月后才医，淤血已固、水道不通、难为力矣。既表不可复表，要仔细看明、随轻重用药，青肿转红色血活将愈。若牙关紧闭不进药，万无生理。坐卧避风。忌一切生牛肉缩筋猪肉，病亦不宜食。遇有甚重伤，解衣谛，视遍身血道形色，若何诊脉与否 脉绳不至者死，沉细者生。山根好阴囊有子可治，肾子入小腹无治。顶门已破骨陷难存，囟门破伤髓即死。心胸紧痛青色胜里心，乃偏心受伤可治。红色胜里心口受伤不治。上心口青肿一七即死。伤小腹而不及肚可治。若阴阳不分，粪下不止，气出不收，则肚伤矣。食管虽断在饱食之后，延二日不死者可治。若鼻孔黑色，舌大神昏则脏腑绝矣。耳后为制命之处，脊骨无续断之方，男子乳伤并非重症，妇人乳伤却是危机。正腹受伤笑者多凶，小腹受伤孕妇最忌。以上故述其大者，在医者诊症制宜可也。

一、少林伤科用药论

凡跌打损伤之症不可概论也。青肿不痛或肿不消退者或

气血虚弱也，用十全大补汤。若肿作寒热者，血伤而肝火动也，用四物加山栀柴胡。血出不止或又发寒热者，用四君子汤加川芎、当归柴胡。寒热而痛甚者，欲溃脓也，用参花内补散。若脓出而痛甚者，气虚也，用八珍汤。疮口赤肉突出者，气虚而有邪感，用补中益气汤。若脓溃而痛或溃而不敛者，皆脾胃虚也，用六君子汤。苟徒知敷凉药，而不溃不敛所以致败症也。受伤若肠中作疼，按之不能拧者，内有淤血也，用承气汤下之，下后仍痛淤血犹未尽也，用加味四物汤调之。按之不痛血气伤也，用四物汤加参芪、白术，下后有胸胁作痛血伤也，用四君子汤加川芎当归，下后发热，气血与虚也，用肝八珍汤加当归，半夏。胸胁胀满饮食不思者，肝脾气滞也，用六君子汤加柴胡、枳壳。咬牙发搐者，肝盛脾虚也，用蜈蚣散加山栀、勾滕、天麻、川芎。以上需要谨慎，切不可妄用也。

二、跌打损伤辨生死诀

头顶受伤，口鼻出血，手足不动者，急灌童尿一碗，若能知痛，手足转动者可治也。若仍手足难动者、言语不明者，不治也。气喘叱塞者，七日死。顶门破伤骨未陷入者可治也。气出不收者不治也。囟门出髓者不治即死。食后受伤七日不死者，可治也，难睁眼、眼闭者难治也。太阳穴受伤，晕倒在地，急灌童尿一碗，若能如痛者可治，不知痛者七日死。如知痛顷刻又晕者，二十一日死。耳后受伤，血入内者不治也。两目受伤可治。脚跟受伤，不断者、可治。断者不治也。食管断者不治，气管全断者不治，未断者十可救

也。色红者可治，色发青黑者不治也。两眉受伤，血入内者不治也。心口受伤，青色者七日死，服药三日后，转红黄色可治。食饱受伤、三日不死者可治。心窝骨断者不治也。两胁受伤痛急紧者，七日死。伤入肺者十四日死。伤入肝胆，面青发晕，口吐黄水者，不满五日死。如痰冷者 四十九日死。筋骨麻木，身热如火饮食不进者，不治也。破伤血入内者不治。血流出尽者不治， 出黑血黑水者不治也。两乳受伤，男人可救宜急治，女人难治也。大腹受伤者，不发晕，口内吐食者可治，若不吐食，腹内作痛不绝者四十日死。发热乱言，至发厥者三日死。小腹受伤血入内者，其脉不食者不治。大肠受伤，粪从口出者富日死。若便出尿，四十九日死。口不能语，二十日死。眼目晕眩，手足发冷皆难治，过一时若能转热者可治。 小肠受伤， 昏晕发热， 口中 乱言者，七日死。病症不阴阳者不治。腹破肠出 未断者， 可治矣。若肠全断者不治，臭者不治，不臭者可治，色不变者可治，色变成紫黑色者不治。腰伤呕血，急饮童便一碗，自知痛者可治，不知痛而发笑者三日内死。肾经受伤呕吐不出，全身难动，挣坐不起睡卧不安者，七日死，若吐鲜血者十日死。外肾伤囊内有子者可治，子入小腹者不治，子碎囊内者不治，囊肿不纵上痛者可治，时久久，常连腹内作痛四十九日死。若发热晕三日死，人事不知，手足不动，一时死。囊破子入小腹者不治，子未入腹虽悬垂于外者可救。老人左股压碎者不治。凡受伤后鱼际骨部有脉者可治，脉不动死脉大而缓不治。汗出不止，形象变者五日死。目眩青色者不治，鱼口传风者不治。头目青黑，额汗不流、眼小目瞪，身汗如油者，为之四逆不治。

三、损伤左右论

凡受伤不知左右，若有吐血症，见血自明。黑血者左受伤，鲜血者右受伤。若无血吐出即看眼珠即可知，其定所乌珠包丑者伤在左，白珠包丑又加红大者伤在右。左属肝，右属肺，乌珠属肝，白睛属肺，瞳仁属肾。常见右边受伤，发时左边便痛，不可单治一边，必左右兼治其病始愈。

四、药中禁忌诀

乳香没药切去油，象皮定用滑石炒，
凡未皮破水煎药，皮破酒煎加量便。

五、破伤总论

（一）夫刀伤虽易实难，筋断腹破皮连，骨削刺入骨间，箭簇断在肉内或破后伤风，如此等症最宜良手。

（二）皮开而长者，必用细针将两边新破皮慢慢扯合以针拴好，内外搽药，不可用膏药贴盖，恐败血成脓，肉烂难敛。如燥痛时，以猪油或麻油拭之。

（三）腹破肠出者，令平卧避风处，先用油搽伤口四旁，缓缓将肠送入腹内，用药线将皮缝好，然后敷药，三日内不可转侧，须待药气流通不见疼痛方可。

（四）箭簇断骨肉间者，须用麻药服之，使不知痛庶可钳出。若小刺不出，以黑实散敷之即出。

（五）指节破伤而偏者或连皮而屈折者，必要时，理正。若至溃，则不可整矣。

（六）敷贴扎缚，均须仔细，勿令粘连至后成脓。

（七）老年虚弱羸瘦，不忍痛苦者，须以救生为本，不必定施整理也。

（八）凡头上伤或筋管穴道之处伤，血来必涌，须调备止血之药，打开看时内有碎骨断发，必用玉贞散盖护，防其伤风。

（九）肉烂坏者，用收敛药，至肉满不得揭痂肌有小孔流脓不合者，必有碎骨和芒刺断发之类，缠住新肉故也。必用乌金膏三品锭插入溃，开好肉细察，取出异物，方能收敛结痂。生疔或肉内有脓穴窠者，亦用此方治之。

（十）刎断喉者，伤及内喉饮食不可进，则难治矣。先以血竭末撤内喉四旁，勿令漏入管喉以桑线缝合外皮，再用风流散盖一层，补血膏贴之，四周不可泄气，内服参竹饮以接元气，败清气血之药，自然全愈。

六、用药心德歌诀

少林伤科用药有千年之验方积成诀，供夫慎琢。

归尾兼生地，槟榔赤芍宜。
四味堪为主，加减任调移。
乳香并没药，碎补以辅之。
头上加羌活，防风白芷随。
胸中加枳壳，枳实又云皮。
腕下用桔梗，菖蒲厚朴治。
背上用乌药，灵仙妙可施。
两手要续断，五加连桂枝。
两胁柴胡进，胆草柴荆皮。

大茴与胡纸，杜仲入腰支。
小茴与木香，肚痛不须疑。
大便若阻隔，大黄枳实推。
小便若闭赛，车前木通提。
假使实见肿，泽兰效最奇。
倘然伤一腿，牛膝木瓜知。
全身有丹方，饮酒贵满卮。
苧麻焕存性，桃仁何累累。
红花少不得，血竭也难离。
此方真是好，编成一首诗。
庸夫不肯传，师乃心有私。

第二章　少林寺跌打损伤秘方

第一节　少林寺伤科十三味药主方

川芎二钱　归尾三钱　玄胡二钱　木香二钱　青皮二钱　乌药二钱　桃仁二钱　远志二钱　三棱钱半　莪术二钱　碎补二钱　赤芍二钱　苏木二钱。

大便不通加生川军二钱，小便涩痛加车前子三钱，胃口不开加厚朴、砂仁各二钱，水两碗煎至半碗，陈酒冲服。

加减十三味方

远志（去油）钱半　寄奴二钱　肉桂钱半　广陈皮二钱　杜仲二钱　当归三钱　玄胡二钱　砂仁二钱　五加皮三

钱 五灵脂二钱 生蒲黄二钱 枳壳钱半 水煎酒冲服。

通治发散方。

凡损伤先发散淤血，宜统用一二剂。

川芎二钱 归尾二钱半 防风二钱 羌活二钱 荆芥钱半 泽兰二钱半 枳壳二钱 独活二钱 猴姜二钱半 加大葱头三枚，水煎酒冲服。

第二节 少林伤科引经加减方（共69方）

（1）淤血凝胸加砂仁一钱五分。（2）血攻心气欲绝加淡豆豉一钱。（3）气攻心加丁香一钱。（4）气喘加杏仁 枳壳各一钱。（5）狂言加人参一钱 辰砂五分 金银器同煎。（6）失音不能言加木香、菖蒲各一钱。（7）气塞加厚朴 胆草各一钱 陈皮五分。（8）发热加柴胡 黄芩 白芍 薄荷 防风各一钱 细辛六分。（9）淤血加头发灰二钱。（10）发笑加蒲黄一钱 川连二钱。（11）腰伤加破故纸 杜仲各一钱。肉桂 小茴香各八分。（12）大便不通加大黄 当归各二钱 朴硝一钱。（13）小便不通加荆芥 大黄 瞿麦各一钱。杏仁去皮尖十四粒。（14）大便黑血加川连一钱 侧柏叶二钱。（15）小便出血加石榴皮一钱五分 茄梗二钱。（16）大小便不通加大黄 杏仁 肉桂各一钱五分。（17）小便失禁加肉桂 丁香各一钱。（18）大便失禁加升麻 黄芪 诃子 桔梗各一钱。（19）肠中冷疼加元胡索 良姜各一钱。（20）咳嗽加阿胶二钱 韭根汁一杯。（21）肠右一点疼加草果 连翘 白芷各一钱。（22）粪门

出气不收加升麻　柴胡　黄芪　白术各一钱　陈皮　甘草各五分（23）肠左边一点疼加茴香、赤苓各一钱、葱白三个。（24）咳嗽带血加蒲黄　茅花各一钱。（25）口中出粪加丁香　草果　制南星　制半夏各一钱　缩砂仁七粒。赤小豆百粒。舌上生苔加薄荷二钱　生姜一钱。（26）舌短语不清加人参　黄连　石膏各一钱，舌长寸许加生僵蚕，伏龙肝各一钱、生铁四两。（37）耳浮起加豆豉一钱。（28）呃塞加柴胡　五加皮　木瓜　车前子各一钱。（29）九窍出血加木鳖子、紫荆皮各一钱，童便一杯冲服。（30）腰疼不能转则加泡浓细茶三杯、老陈酒一杯冲服。（31）遍身疼难转侧加巴戟　牛膝　桂枝　杜仲各一钱。（32）发肿加防风　荆芥　白芍各一钱。（33）喉干见药即吐加好豆砂纳在舌上半时用药送下。（34）喉不干见药即吐加香附　砂仁　丁香各一钱。（35）言语恍惚时时昏沉欲死，加木香　辰砂　硼砂　琥珀各一钱　西党五钱。（36）血气攻心有宿血不散用乌鸡一只煎汤加老陈酒、黑豆汁各半，冲药内服。（37）头疼如裂加肉苁蓉　白芷梢各一钱。（38）头顶心伤加白芷　厚朴　藁本　黄芩各一钱。（39）眼伤加草决明一钱五分。蔓荆子四分。（40）鼻伤加辛夷　鳖甲各一钱。（41）耳伤加磁石一钱。（42）喉咙伤加青鱼胆　清凉散。（43）两颊伤加独活　细辛各一钱。（44）唇伤加升麻　秦艽　牛膝各一钱。（45）齿伤加谷精草一钱。（46）齿摇动未落加独活一钱　细辛七分，　另用五倍子　　干地龙为末　掺牙根上即愈。（47）左肩伤加青皮一钱五分。右肩伤加升麻一钱五分。若身上亦有伤，不可用升麻　致血攻心而死。（48）手伤加桂枝　禹余粮各一钱　姜汁三匙。（49）乳伤加百合　贝母

漏芦各一钱。（50）胸伤加柴胡　枳壳各一钱　韭汁一杯。（51）左肋伤加白芥子　柴胡各一钱。（52）右肋伤加地肤子　白芥子　黄芪各一钱　升麻一分。（53）肚伤加大腹皮一钱，背伤加砂仁　木香各一钱。（54）腰伤加杜仲　破故纸各一钱。腰肋引疼加急性子二钱。（55）小肚伤加小茴香　急性子各一钱。（56）左右两胯伤加蛇床子、槐花各一钱。（57）外肾伤缩上小腹加麝香二分　樟脑二分　萵苣子一杯三味共研细末，以鲜萵苣汁一杯，三味共研细末，以萵苣捣叶为膏，和药贴脐上即出。（58）肛口伤加槟榔、槐花、炒大黄各一钱。（59）两足腿伤加牛膝　木瓜　石斛　五加皮　苏梗各一钱。两足跟伤加茴香　紫荆皮　苏木各一钱。（60）诸骨损伤加苍耳子　骨碎补各一钱。（61）诸骨节损伤加茯神心木二钱。（62）肿疼加人参　附子各一钱。（63）淤血积聚不散　肿疼　服药不效取天应穴，用银针刺出血愈。（64）肿疼发热　饭食不思加人参　黄芪　柴胡　白术各一钱　（65）若演卯二时发热作疼加陈皮五分　黄芪　白术各一钱　黄连八分。（66）肿疼不赤加破故纸　大茴香　巴戟各一钱　兔丝子一钱五分。（67）如漫肿不甚作疼加赤芍　熟地　杜仲　苍术各二钱。（68）青肿潮寒作热加山楂　山药　厚朴　白术各一钱　砂仁七粒。（69）青肿不消面黄寒热如疟加人参三钱　黄芪一两　白术　升麻　柴胡各一分，陈皮八分。

第三节　少林跌打损伤验方（共94方）

1、伤处青肿疼痛方

红花二钱　赤芍药五钱　桃仁一钱　自然铜三分（煅红

醋浸七次） 生甘草一钱 当归五钱 木香一钱，水煎后用黄酒一两送服，效果较好。

2、拳伤胸胁阴痛方

桃仁二钱 红花三钱 川郁金一钱 云木骨钱半 苏木三钱 土鳖虫一钱 自然铜五分 当归五钱 川芎三钱 赤白芍各三钱 以上十一味药，共加冷泉水三升，煎取一升，加头生男儿（五月以内者佳）小便一杯， 温降后服也。 立效。

3、拳伤鼻衄急救方

取鲜小苏叶数片，揉烂速塞入鼻内止血。

又方：取妇人头发一撮烧成灰，取之投入鼻内，立见效果，或用冷泉水拍击前额部，血立止。

4、拳击心口吐血急救方

白芨一两 三七二分 血余炭二钱 栀子炭五钱 大黄炭三钱 炒白芍三钱 马灯草一两（马灯草是嵩山上一种特效止血药）共制成粉末，内服三钱，立效。

5、拳击百会穴晕倒方

附子三钱 人参一两 白术四钱 炙黄芪一两 石菖蒲三钱 苏合香三分 干姜（三片）。共煎一碗灌之立效。

6、击小肚疼痛致小便尿血方

小蓟炭一两 白毛根一两 三七三分 瞿麦一两 冬葵

子五钱　乱发炭三钱　生甘草二钱。水煎后加童小便一杯，服之即愈。

7、击小肚疼痛难忍方

当归五钱　玄胡索三钱　川芎二钱　香附三钱　木香钱半　赤芍药三钱　桃仁二钱　丹参一两　五灵脂二钱　生蒲黄钱半，水煎服。

8、击小腹大便下血方

生地榆一两　大生地一两　川黄连三钱　葛根一两　南山小连翘一把　甘草二钱　槐花炭五钱　水煎服。

9、击后伤筋方

少林寺山门前河蟹头一具　老蜗牛数只　捣烂敷于患处，立愈。

10、击颔脱臼方

令伤僧回山门内靠椅正坐，忽惊，一僧用两手托住下颌，向脑用力劲送入窍，入位也。再用生天南星捣碎摊于白布上，外敷紧扎即可。

11、击面部青肿痛方

木鳖子三个（香油焙灰用）无名异适量（去土）自然铜适量（煅）乳香三钱（去油）没药三钱（去油）苏木三钱。以上诸药共研细末，以嫩蜜汁制丸，如小弹子大，每服三丸，白酒送下。

12、击伤后疼痛不止方

天麻三钱　白芷三钱　白附子三钱　生南星三钱　防风二钱　以上诸药共研细末，加失笑散一两，研末调匀，每服三钱　（用热白酒一盅调服）。再取药粉适量用酒调成糊状，敷于患处，一至二日即愈。

13、拳棒伤筋方

取蜗牛两具　蟹头一具　共捣成浆，加入蛋清和之，敷于患处，三日即愈。

14、拳伤面部青肿方

取肥猪肉半斤　黄花菜一大把，捣烂和之敷于患处。

15、拳击心口淤血阴痛方

虻虫（五只去足翅）　牡丹皮一两　红花五钱　鲜芍药五钱。煎汤一碗参入童小便一杯，两付即愈。

16、拳打脑破方

大生地一两五钱　人参二钱　龙脑四分　龙齿五钱　象皮五钱　黄芪一两。共研细末，每服一钱，次日即见效。

17、拳击胸部疼痛方

玄胡索二两　红花五钱　青杨树皮二两　桃枝一两。水煎服，加童尿更有效。

18、拳击太阳穴头痛方

当归一两　川芎三钱　白芍三钱　野山羊角三钱　（继

末冲服）细辛一钱　红花五钱　桃仁三钱　甘草一钱　水煎服。

19、拳击下腹阴痛方

当归五钱　红花三钱　虻虫五分（去足翅）　生蒲黄五钱　五灵脂（醋制）二钱　水煎服。

20、棍伤腰痛方

当归一两　红花五钱　川芎三钱　自然铜（醋煅）二钱　川牛膝五钱　鸡血藤一两　苏木三钱　大黄三钱　水煎服。

21、棍伤颈后肿痛方

杏仁（五个）　桃仁（十个）　川黄连五钱　血竭五分　花椒三分，共捣为烂泥，敷之即止痛。

22、棍击印堂头痛方

白芷　三七　白矾　五倍子各等分，共为细末，生香油调膏，敷于伤处血可止、痛可愈。

23、鞭伤肩部肿痛方

当归五钱　川芎三钱　生蒲黄一钱　川椒二分　泽兰三钱　红花三钱　桃仁三钱，水煎，黄酒一两送服，立愈。

24、棍打跌倒伤身方

驴皮膏一两　陈艾叶二钱　红花三钱　赤芍药三钱　水煎服，一剂即愈。

25、拳击右胁疼痛方

乳香钱半　没药钱半　当归五钱　自然铜五分（醋淬七次）　红花三钱　木香钱半　郁金二钱　赤芍三钱　甘草钱半　血竭五分　苏木三钱　取泉水二升，煎至半升，加幼童尿一杯，同服下甚效。

外用：麝香三分　龙脑四分　樟脑二分　轻粉五分　共研成细末撒于猪脂上敷痛处。

26、推倒摔伤方（又名神灵酒）

当归五钱　川芎三钱　桂心五分　红花三钱　牛膝五钱　甘草二钱　乳香钱半　没药半钱　取水一升半　酒半斤同煎，合服下即愈。

又方：血竭一钱　儿茶一钱　红花三钱　当归五钱　赤芍二钱　龙脑一分　朱砂五钱　桂心五分　附子五分　共为细末，用白酒一两冲服，再喝童便半杯，立效。

27、拳棍击伤红肿方

淤血内积者用：

当归五钱　川芎三钱　红花三钱　陈皮二钱　木香半钱　枳壳二钱　桃仁三钱　木通二钱　乳香半钱　没药一钱　甘草二钱，水煎服。

28、伤处已破方

三七三钱　血余炭五分　麝香一分　白芷五钱　花粉五

分，共为末撒于伤处，血即止。

又方：当归五钱　川芎二钱　乳香钱半　没药半钱　白芷三钱　玄胡索四钱　甘草二钱　赤芍三钱　二花三钱　连翘五钱，水煎黄酒送下，立效。

29、伤后血晕方

人参一两　附子三钱　水煎灌之立效。

溃破久不生肉者：

又方黄芩二钱　白芷二钱　天花粉三钱　轻粉二分　乳香钱半　没药钱半　二花钱半　连翘二钱　麝香二分　血竭三钱　降香二钱　龙骨二钱　生南星二钱　蛇含石二钱。以上诸药共为细末装瓶内备用，用时撒于伤处包扎之；一至二日，毒尽长肉，三至五日渐愈。

30、伤口久流脓水泛青方

二花一两　连翘一钱　白芷三钱　乳香二钱　没药二钱　黄芪一两　防风三钱　赤芍三钱　甘草二钱。水煎服，饮药汁尽，再饮上白酒一两，二至三日脓渐退，颜色由青变红，继服三至五剂即愈。禁忌大蒜、羊肉。

31、少林补养法

若久损体弱、面黄肌瘦者，可用下方：

人参五钱　当归五钱　熟地一两　黄芪一两　赤白芍三钱　白术五钱　大枣三枚　云茯苓三钱　炙甘草三钱　水煎连服五剂渐愈复原。

又方：人参一两　当归五钱　黄芪一两　蝗虫（二十只，去头、足）共煮喝汤，吃虫也有效。服药忌食绿豆、大蒜、葱、醋。

32、棍打头伤方

桃仁三钱　红花三钱　乳香钱半　没药钱半　血竭钱半　当归尾五钱　土鳖虫二钱　自然铜三分（醋淬七次）　白胡椒六分。先将前八味药共研成细末，再取白胡椒用清泉水三升熬煮至半升，泛药粉为丸　如绿豆大，成人每服一钱半，用黄酒冲服。

此方系紧那罗王所传秘方。凡棍打伤处，或破、或伤俱可。凡破者撒上药粉，未破者用白酒调成糊状涂伤处，也可内服，也可外用。孕妇禁用。

33、捶伤头颈方

红花三钱　指甲花五钱　野菊花一两　刘寄奴三钱　桃枝一两　柳枝一两　青杨树枝一两　槐树枝一两　水煎服即愈。

34、金伤愈灵丹

当归五钱　川芎三钱　自然铜（醋煅）五钱　没药（醋制）二钱　乳香（醋制）三钱　豹骨二钱　苏木三钱　土鳖虫三钱　穿山甲二钱　甘草二钱　虻虫钱半　失笑散五钱。以上诸药共研为末，取嫩练蜜十两加入适量米泔水和之，稍放凉用小米蒸半熟为佳，制成如豌豆大样丸，凉干密封备

用，用时每服七丸，用黄酒二两送下。

35、少林金伤治法

金伤者害其三也。一日伤其肉、二曰伤其血、三曰伤其气。伤三并随带有毒有血，血行全身回心脏藏于肝。善伤心损肝也。药滋金者惟毒居一。刀伤者一日死，箭伤者三日死，戟伤者四日死，钗伤者五日死，毒金伤者，后牙关紧闭，神志恍惚，舌青面肿。现绝脉者，死不治也。抽风肢舞，颤乱胡言者，难症也。

治法：手拔毒，罐吸其毒汁，再以陈盐，甘草水洗之，用愈将散敷于伤处，白纱盖之，甚效。

36、愈将散

麝香一分　轻粉二分　枯矾二钱　黄丹二钱　松香二钱　黄芩二钱　梅片二分。以上七味药共研末装瓶备用。金伤时取出，用盐甘草水洗后撒伤处、白纱盖之，次日提毒膏敷贴。

37、提毒膏

二花五钱　元寸一分　轻粉二钱　松香二钱　红粉五钱　乳香钱半　没药钱半　自然铜二钱（醋煅七次）　雄黄钱半　梅片三分。

以上诸药除元寸、红粉、轻粉外，撮一块碾成细粉，再把余药粉同元寸研细掺匀，取香油适量成糊状涂于患处，用白纱盖之，每日夜灯下换药一次，立效。

38、逐毒汤方

乳香半钱　没药半钱　穿山甲三钱　蒲公英一两　二花五钱　黄柏三钱　牡丹皮四钱　玄参三钱　连壳五钱　野菊花一两　赤芍五钱　皂角刺三钱　生甘草二钱　黄酒送服，三至五日即愈。

39、金伤成疮方

轻粉四钱　儿茶四分　乳香五钱　没药五钱　去油三七七分　元寸五分　白芷五钱　梅片五分　蛤墨五钱。

以上九味药分别研细末和匀，用生芝麻调敷于伤处，一次即愈。此方用效于金疮已溃者。未溃者用全蝎、红花、野菊花一两水煎、加童尿一杯，用黄酒冲服甚效。

若箭毒入骨者，需开皮刮去骨毒方能救命。不去骨毒者必死也。华佗多以麻沸散开皮刮骨去毒，其法甚妙也。关帝首例刮骨疗毒英雄盖世也。

40、箭伤久日不愈方

外用方：红粉二钱　轻粉五分　藤黄二钱　雄黄三钱　黄柏五分　蛤蟆皮灰五分　白矾二钱　炉甘石一钱　梅片五分。

上药共研细粉，若溃烂发青者先用盐水洗涤后再用白矾、甘草水洗后撒上。适量拌匀撒于伤处更有效。

又方：当归八钱　川芎二钱　乳香三钱　没药三钱　皂角刺三钱　穿山甲一钱　泽兰三钱　刘寄奴三钱　白尾三钱

红花三钱　桃仁三钱　甘草二钱。

水煎服用，黄酒冲下。若大便秘结者加大黄三钱，芒硝三钱。

41、草镰伤颈方

出血者取三七　马灯草　血余各等份共研细粉撒伤处，用白纱盖之扎紧，伤轻者一次愈。伤重：当归八钱　川芎三钱　赤芍二钱　乳香二钱　没药二钱　红花三钱　生地五钱　甘草三钱　二花五钱　连翘五钱。水煎、加童尿一杯内服三剂，效果更佳。

42、毒箭伤骨方

先取巴豆（去油）一粒，活蜣螂（去头足）一只，杏仁五粒、桃仁五粒。共砸百锤成细泥，涂于伤口四周，诱使伤口发痒，去掉药泥，用火罐吸其毒液，再用盐水洗一至两遍，以元寸一分　明矾二分　雄黄三钱　三七二钱　白芷三钱，共研细末，撒于伤处。次日以红粉二钱　元寸一分　梅片二分　乳香一钱　没药一钱　白芷二钱　天花粉三钱，共为细末用生密汁调之，敷伤处，白纱盖之。另取当归八钱　川芎三钱　二花钱半　白芷三钱　天花粉一两　透骨草五钱　生甘草一钱，水煎服。

43、棍伤脚面方

棍下打脚面致青肿疼痛者：

虻虫五只　土鳖虫二只　蜗牛二只　桃仁三钱　乳香钱半　没药半钱。

共研细末用生蜂蜜调之涂于伤处。若破者加三七粉二

钱 白芷粉二钱 大黄灰二钱 拌匀撒于患处，即有止血止疼之效。

内服法：

当归八钱 川芎三钱 红花三钱 桃仁三钱 苏木三钱 生甘草二钱 赤芍五钱。取清泉水三升，煎取一升、加童尿一碗对服。一剂而愈也。

44、少林金伤散

没药五钱 乳香五钱 血竭三钱 苏木三钱 当归八钱 龙骨五钱。

以上六味药投入瓷碗中密封。外用黄泥一层，以文火烧煅五炷香许停火，待凉后，打开取出药粉，再研成细末过罗、再入大头三七粉一两。金伤出血者用芍立能止血。

45、摔伤方

当归五钱 川芎三钱 红花三钱 桃仁三钱 三七一钱（研末冲服） 赤芍五钱 生地二钱 生甘草二钱 木香五分 水煎服甚效。

又方：

水蛭三钱 乳香三钱 没药三钱 木香钱半 玄胡索四钱 甘草二钱 木通三钱 水煎服。

46、紧那罗伤筋骨方

主治：伤筋动骨、棍械击后，皮肤青肿暴起，作痛，腿伤不能走，胳膊不能举。

处方：元寸五分 马前子（油炸刮毛）四两 红花五两

桃仁四两　没药（醋制去油）四两　乳香（醋制去油）四两　土鳖虫二两　麻黄三两　白芥子二两　当归三两　川芎三两　自然铜三两（醋制煅）　生甘草二两。

制法：以上十三味药，先取元寸单研成极细粉，配入合适辅料，其余十二味药、共研成细粉、全部混合拌匀。取蜂蜜二斤一两，炼之黄泡沫下，过滤后掺入药粉、搓成丸如小弹子大，每丸约重一钱半，用蜡纸包，制盒密封，放阴凉干燥处。

服法：成人每服一丸、日服两次，用黄酒送下。

注意：此药对于跌打损伤也有良效，孕妇禁用。

47、杨家枪伤散

主治：枪、剑、刀、戟、镖等击伤。

药方：元寸五分　儿茶二两　没药（醋制）一两　朱砂一两　乳香（醋制）五钱　马灯草一两　白芨一两　血竭八钱　桃仁一两　赤芍一两。

制法：上列十一味药研成细粉（乳香单研），每五分包一包，密藏备用。

用法：每服一包，用黄酒三两送服，也可外用，取药粉适量，用白酒调成糊状涂抹患处，如新伤口，可直接撒上，甚效。

48、发散中部方

杜仲　川断　贝母　桃仁　刘寄奴　蔓荆子各二钱　当归　赤芍　自然铜（醋淬）各三钱　肉桂八分　茜草一钱，水煎，酒冲姜汁服。

49、发散上部方

防风二钱　白芷一钱　广木香一钱　川芎二钱　归尾二钱　赤芍二钱　陈皮二钱　羌活二钱　法半夏二钱　独活钱半　骨碎补钱半　甘尾一钱　生姜三片　水煎酒冲服。

50、发散下部方

牛膝　木瓜　独活各三钱　归尾　川芎各二钱　川断　厚朴　灵仙　赤芍　银花各二钱半　甘草一钱。水煎，酒冲汁服。

凡人上、中、下三处受伤，需用发散药一、二剂为要，气急有痰加制半夏三钱、风痰、加制南星二钱；心惊加胆南星钱半　桂心八分　香附三钱。同煎服。

51、飞龙夺命丹

硼砂八钱　地鳖虫八钱　自然铜(醋淬七次)八钱　血竭八钱　木香六钱　当归五钱　桃仁五钱　蓬术五钱　五加皮（酒炒）五钱　制猴骨五钱　元胡索（醋炒）四钱　三棱（醋炒）四钱　苏木四钱　五灵脂(醋炒)三钱　赤芍三钱　韭子三钱　生蒲黄、熟地各三钱　破故纸（盐水炒）　炒广陈皮三钱　川贝三钱　朱砂三钱　砂葛根三钱　桑寄生三钱　肉桂（去皮）二钱　乌药二钱　羌活二钱　麝香五分　杜仲（盐水炒）二钱　炒秦艽二钱　炒前胡二钱　土狗二钱　青皮（醋炒）二钱。共为细末，重伤每服三钱　轻伤每服钱半　陈酒冲服。

52、七厘散

地鳖虫（去头足）八钱　血竭八钱　硼砂八钱　蓬术（醋炒）五钱　五加皮（酒炒）五钱　兔丝子五钱　木香五钱　五灵脂（醋炒）五钱　广陈皮五钱　生大黄六钱　土狗六钱　朱砂四钱　猴骨四钱　巴豆霜三钱　三棱三钱　青皮（去皮）三钱　赤芍（醋炒）二钱　乌药二钱　炒枳壳二钱　当归（炒）二钱　蒲黄（生、熟各）二钱　麝香钱半。共为细末，轻伤每服七厘，重伤每一分四厘，最重者每服二分，凡淤血攻心者，服之即醒，陈酒冲服。

53、舒筋活络汤

荆芥二钱　防风二钱　透骨草五钱　羌活一钱　独活二钱半　桔梗二钱　祁艾二钱　川椒二钱　赤芍五钱　一枝蒿五钱。

煎浓汤趁热洗，每日三次，轻者三日可愈，重伤九日可愈，专治被卸被拿所致伤或其它跌打损伤，而皮肤发现青肿隐隐作疼者皆治之。皮破流血禁用此方。

54、壮筋续骨丹

当归二两　川芎一两　白芍一两　炒熟地四两　杜仲一两　川断二两　五加皮二两　骨碎补三两　桂枝一两　三七一两　黄芪一钱　虎骨一两　破故纸二两　兔丝子二两　党参二两　木瓜一两　刘寄奴二两　地鳖虫三两。

以上十八味共为细末，砂糖水制成水细丸，每服四钱，酒引下，凡被卸拿筋骨受伤非洗药方能治者，服此必能见效，即筋断骨折，轻伤者亦可治之。

55、少林寺秘传药案

少林寺秘传内外损伤主方（按症加减）。

归尾　川芎　生地　续断各二钱　苏木　乳香（去油）没药（去油）　木通　乌药　泽兰各一钱　桃仁（去皮尖）十四粒　甘草八分　木香七分　生姜三片，水煎。加童尿老酒各一杯冲服。

56、少林百伤汤

主治：各种损伤，局部红肿，淤血作痛，已破未破者均可服用。

处方：当归五钱　红花一钱五分　赤芍三钱　苏木一钱半　血竭五分　花粉三钱　白芷三钱。

用法：每天一剂，水煎服。

57、少林五宝止血散

药方：血余炭一钱　大三七三钱　白芨二钱　甘草五分　马勃一钱　血竭五分　共研细粉，备用，止血立效。

58、损伤补方

大熟地七钱　炙黄芪　全当归　焦术　生薏仁　炒枣仁各三钱　川牛膝二钱　赤芍　白茯苓　木瓜各一钱五分　海防风一钱　川芎八分　加桂圆肉三个，水煎服。

59、少林寺夺命丹

当归　制草乌　乳香（醋制）　没药（醋制）　血竭

自然铜（醋淬七次）。以上各等份，研为细末。每用黄酒送下，重伤两三付即愈。

60、少林寺当归饮

当归八钱　泽兰八钱　红花三钱　桃仁三钱　丹皮三钱　苏木二钱　酒　水各一碗，煎服。头伤加藁本、手伤加桂枝　腰伤加杜仲　白芥子　牛膝。此方效果甚好。

61、少林大力丸

蒺藜（盐水泡炒），黄鱼胶（蛤粉炒），全当归（酒炒），大生地（酒泡蒸三遍），各一斤，共为细末，蜜丸如桐子大，每服三钱，龙眼汤送下。

62、少林英雄丸

沙苑蒺藜半斤　牛板筋三寸　甜瓜子　虎胫骨　龟板　白茯苓　当归各二两　续断三两　杜仲三两　故纸二两　自然铜五钱（醋淬）　土鳖虫十个　朱砂七钱　地龙五钱　共为细末，蜜丸，每服三钱半，前半月盐汤送下，后半月黄酒送下。

63、少林止血散

三七三钱　血余炭三钱　白芨五钱　马灯草八钱。上四味药共研为细末，加梅片少许装瓶备用。刀伤者将药粉撒于患处包扎之，立能止血止痛。

又一方，马勃一两　黄柏一两　三七三钱。以上三味为细末，刀伤出血者用之甚效。

64、少林活血丹

主治：拳棍锤棒等一切武械所伤，红肿、疼痛、跌打损伤，金疮出血肉、腰气、血淤作疼等。

方药：红花一两　桃仁七钱　乳香（醋制）五钱　没药（醋制）五钱　血竭五钱　苏木五钱　儿茶一两　归尾一两　赤芍二两　玄胡索一两　麝香一两　梅片二钱　朱砂一两　白芷一两　南星七分　生甘草九钱　大头三七三钱。

以上十六味药，麝香、朱砂、冰片三味取出单研，其余诸药共碾碎用细罗过后，将细粉加入掺匀，取黄米粉三两打糊制丸，如豌豆大，凉干装瓶备用。成人每服三至五粒，黄酒送下，日服两次，幼者酌情减之。在未制以前也可取出部分药粉密藏备用，用生芝麻油调之，敷于患处立效。

65、、少林展筋丹

主治：跌打损伤，血淤作疼，伤筋动骨，肢体拘挛，行动困难等。

方药：当归二两　川芎二两　红花两半　桃仁两半　自然铜（煅透醋淬七次）三两　土鳖虫二两　马前子（制去毛）三两　血竭三两　姜黄一两　白芷二两　木香一两　陈皮一两　沉香五钱　小茴香五分　三七参二两　乳香三两　没药三两　赤芍三两　香附三两　儿茶三两　鸡血藤四两　川乌（制）一两　风仙花二两　麻黄二两　朱砂三钱　冰片一钱　元寸一两。

以上共二十七味药，先将前二十四味药研细过罗，再将冰片、朱砂、麝香分别置乳体锅内研细兑入掺匀。再取清泉

水烧沸，放冷以甘草水泛水丸，如梧桐子大，凉干备用。成人每服一钱至钱半。黄酒送下。孕妇禁用。

66、少室复生散

主治：武打致昏倒地、昏迷不醒者。

方药：元寸一分　土鳖虫二钱半　巴豆霜一钱　苏合香三钱　自然铜（醋淬七次）八钱　乳香（醋制）一钱　没药（醋制）一钱　朱砂一钱　木香一钱　血竭一钱。以上十味药分别研制成细粉装瓶备用。

成人每服二至四分，用黄酒冲服，神效。此散亦可外敷治疗金伤成疮久日不愈者。用香油调成糊状涂患处，已溃破者将药粉撒于伤处甚效。

67、少林九虎丹

主治：跌打损伤，伤骨动筋，血淤作痛，红肿不散，闪腰岔气，扭伤转筋，四肢拘挛。

方药：乳香（醋炙）三两　没药（醋制）三两　当归五两　川芎三两　天南星（制）三两　红花三两　白芷三两　防风三两　生甘草二两。

制法：将上九味药共碾成细粉过罗，用黄米粉适量打制熟成糊泛药为丸，如豌豆大，放荫凉通风处凉干。成人每服三钱，用黄酒冲服，日服两次。禁忌大蒜、羊肉。孕妇禁用。也可取散调成膏外敷，疗效甚佳。

68、　少林平风丹

主治：金伤、武打红伤、跌仆损伤所引起之破伤风症：

见脚弓反张、震颤搐风、牙关紧闭、意识恍惚等。

方药：辽细辛三钱　生白附子七钱　全蝎六钱　天麻六钱　白芷六钱　生南星六钱　羌活六钱　防风七钱　珍珠（豆腐制）二分　生甘草一两。

以上十味药共研细粉（珍珠单研），混合拌匀，取全药的一半，用冷开水泛丸如绿豆大，每服五至七粒，另一半装瓶密封，需用时取出少许用白酒调敷伤处，内外合用良效。

69、少林八仙散

主治：跌打损伤、落马坠车、红肿疼痛、血淤发青、伤筋动骨。

方药：马灯草五钱　马前子（油炙）二两　乳香（醋制）三两　没药（醋制）二两　土鳖虫一两　水蛭一两　麻黄一两半　梅片一钱。

制法：先将梅片研细另包，再将余七味药碾细过罗，再与梅片混合调匀装入瓶内密封。用时取一钱以黄酒冲服，日服二次。可用高等白酒把药粉调成糊状敷于伤处，内外兼用，良效。

编著：此方是少林寺德禅僧医的师父素广大和尚所秘抄保存，临终前亲手交于德禅。德禅僧医用此散治疗跌打损伤，闪腰岔气。局部红肿疼数百例，确有良效。此方经济简便、疗效可靠。

70、三仙散

主治：红肿高大、已溃未溃。

取生甘草（取外粗皮）二两　川黄连二钱　冰片少许。上三味共为细末，内服或外用均可。

少林武打损伤主方

三棱五钱　莪术一钱　赤芍一钱半　血竭一钱　当归一钱　木香一钱　乌药一钱　青皮一钱　桃仁一钱　元胡一钱　苏木一钱　红花一钱　骨碎补一钱半。水煎服。

71、损伤加减方

①伤头部：加羌活、白芷、防风。
②伤胸部：加枳壳、茯苓、枳实。
③伤胃部：加桔梗、厚朴、菖蒲。
④伤两肋：加胆草、柴胡、紫荆皮。
⑤伤背部：加乌药、五灵脂、威灵仙。
⑥伤手臂：加续断、五加皮、桂枝。
⑦伤腰部：加大茴香、破故纸、杜仲。
⑧伤腹部：加小茴香、茯苓、陈皮。
⑨伤腿部：加牛膝、木瓜、三七。

72、破皮伤筋方

大黄　山芋各一钱半，共研为细末，敷于患处，次用白玉膏贴之捷效也。

73、武打损伤急救方

新伤者，血未归经，需立服七厘散，另取其少许外敷患

处甚效，若七日过，未愈者可内服行泄之药，若骨折、断骨者可选用少林接骨丹鼠蒙膏等之类。

74、壮胆散（德禅法师经验方）

功能：补血益气，安神定魄。

主治：面黄肌瘦、气短心跳、不思饮食、四肢无力、失眠头痛、神志恍悟。

处方：当归　白术　生地　白芍各一两　炒枣仁　炒柏子仁各五钱　神曲　山楂各六钱　益智仁　云茯神　黄芪　天冬各四钱　朱砂一钱。

制法：上共十三味研细末为散。

服法：成人每日二次，每次一钱半。

75、少林行军散（夏天用）

功效：清热解暑，生津止渴，健胃消食，祛痰醒神。

主治：口干舌燥，口疮，喉肿咽痛，不思饮食，恶心呕吐，胸闷呃逆，眩晕昏倒，不省人事，牙关紧闭等。

处方：薄荷冰一分　柿霜三分　枳壳一两　藿香一两　陈皮五钱　制半夏三钱　牛黄三分　广木香三钱　神曲一两　干姜二钱　桔梗一两　胖大海一两　安息香五分　麝香三分　山楂一两　生甘草五钱。

制法：以上十六种药先将草木质类药碾碎过细罗，再与麝香、牛黄、薄荷冰、安息香分别研细对入调匀，装入瓷瓶内，密封备用。

用法、用量：成人每服一至一分五厘，用黄酒或凉开水

冲服。

按：此方据先师贞俊生前讲道："是历代僧兵奉旨行军和作战、练武中的良方，据原手抄秘本中记载此方是明朝嘉靖年间日寇侵略我国东南沿海一带，皇上圣旨传到少林寺，寺院当即派月空和尚，率部长征南下，僧兵原居北方，偶转南方，气候炎热，又是行程几千里，不服水土，所以僧兵多数病倒，有时威胁生命，在此紧要关头，月空首领，摸索试制成功了这个妙方，流传至今。

76、少林行军散（冬天用）

功效：散寒祛风、舒筋活络、通利百节。

主治：感受风寒、恶寒发烧、头痛、鼻塞、全身痛疼、四肢拘挛、腰腿酸疼等。

处方：荆芥一两　防风一两　白芷一两　麻黄五钱　桂枝七钱　川羌五钱　独活五钱　当归一两　川芎一两　川椒一钱半　干姜一钱　炙甘草三钱。

制法：以上十二味药，用水煎成稠膏，再用瓦片焙干碾成细粉，每包五分、备用。

服法：每日两次，每次一包，用红糖或姜水送服。

77、鼻衄散

主治：鼻衄血不止。

处方：生栀子三两　生云南三七。（单研成极细粉）

制法：先取栀子炒成黑炭、研末、过细罗，再取三七研细，两者细药粉掺匀，装入瓷瓶内备用。

用法：鼻流血不止时取出药粉适量，塞入鼻孔内，然后

用细白纯棉花堵之立效。

78、少林保将酒

功能：祛淤生新，消肿止痛，舒筋活络，接骨续筋。

主治：拳械击伤，跌仆摔伤，淤血青肿，痛疼难忍，骨折断筋，腰腿痛疼，步行困难等。

处方：当归二两　川芎八钱　红花一两　苏木八钱　乳香五钱　没药五钱　白芷五钱　桂枝三钱　黄耆一两　木瓜八钱　川断五钱　桑寄生一两　补骨脂五钱　桑枝八钱　熟地一两　川郁金三钱　桃仁一两　赤芍一两　透骨草一两　鹿角八钱　白术一两　太子参五钱　木香三钱。

制法：以上二十三种药，分别捣成粗末，取上等白酒五斤八两，盛瓷缸内，把药全部加入，密封口，再用草泥封固，放通风干燥、避光室内，每天震摇一次，酿制三十五天，滤出药酒，再将药渣用白布包之绞汁，与前药酒混合装瓷瓶内，密封备用。

服法用量：每日三次，每次一小杯，一次喝完，再即速饮温开水一杯，卧床而睡，数日可愈。若局部未破者也可用少量擦涂伤处，若能对入头生男幼儿童便半杯入酒内同服疗效更佳。

79、金伤成脓方（即少林八仙膏）

主治：金械所伤，成脓溃烂，日久不愈。

处方：生黄芩一两　生南星一两　生草乌八钱　生甘草五钱　贝母八钱　川黄连五钱　猪牙皂三钱　梅片九分五厘　生香油适量。

制法：以上八味，先将生黄芩等七味药碾成细粉，梅片另研，与诸药混匀，取生香油十两半与药粉调成流膏，装入瓷瓶密封备用。

用法：先清除患部脓腐，再用盐开水洗涤三遍，然后涂抹药膏，用白纱盖之，每日更换一次，十日即愈。

按：德禅法师用此方曾治愈各种疮痈溃破久日不愈的患者近五百名，治愈率达百分之八十以上。

80、少林药捻方

功能：祛腐，解毒，生肌。

主治：金伤成脓，溃烂流水，疮口泛青，久日不愈。

处方：地丁根 黄花菜根各一两 二花八两 乳香 没药各三钱 儿茶四钱 红粉三钱 轻粉二钱 血竭八钱 梅片一钱二分 麝香五分。

制法：先将前三味草药碾成细粉，再将后八味药分别研细，与前药粉掺匀，取优质棉纸卷成如绿豆粗细的五分、七分、一寸，三种长短不同的药捻，装入瓷瓶内密封备用。

用法：清除患部脓液，用冷盐开水洗涤，然后酌情将药捻插入患处一至三根，下端直达病部基底，每三日换药一次，一般三次脓尽，五次生新，七次愈合。

81、少林解毒汤

功能：清热解毒，消肿止痛。

处方：二花一两 猫眼棵（鲜者）[illegible]两 翻白草一棵 生甘草二寸 白糖三两。

用法：把四味药先置碗或茶杯内，然后把滚开水倒入，加盖泡半时许，待降温适口后徐徐饮下，次数不限。

按：德禅法师云：此方一能解毒清热泻火，抗疫，二能消毒医疮，同时对痄腮、喉痧均有良好效果。

82、少林五香酒

功能：活血散淤，消肿止痛。

主治：拳械打伤，局部红肿痛疼，骨折脱位，局部疼痛，皮肤青肿隆起。闪腰岔气，伤筋动骨。

处方：丁香　木香　乳香　檀香　小茴香各三钱　当归一两　川芎八钱　红花五钱　苏木八钱　淮牛膝八钱　上等白酒一斤。

制法：将上十味药切成粗片，置瓷瓶内加入白酒，密封，用黄泥封固，每天震摇三次，十天后埋入地下三尺，将原地封盖，二十天后取出，滤出酒药汁，再砸绞药渣取尽药汁，合并前药汁，装入瓷瓶内密封备用。

用法：用棉花蘸药酒涂擦患处，同时也可少量内服，每次半杏盅，每日两次。用温开水冲服。

禁忌：患处破皮者禁用。

83、少林珍玉散（杨桂五献方）

治跌打损伤，已破口者，无论伤口大小不省人事，或伤口溃烂，伤风口眼窝斜抽搐，只要心前微温，用此药敷伤口，另用热酒冲服三钱，不饮酒者开水冲服，能起死回生，惟呕吐者难治。

处方：明天麻、羌活、防丰、生南星（姜汁炒）、白芷各五钱，白附子一钱。

以上药料同研极细末，收入小口磁瓶，以腊封口，不可泄气。

84、少林二味复生散

跌打损伤气绝，不省人事者，急用生半夏研末，调大黄塞鼻孔，立能苏醒，男左女右，醒后鼻痛，用老姜汁擦过即不痛也。

又方：野菊花连根阴干，每用一两加酒与童便各一碗煎服，但有一线之气，无不活也。

85、割颈断喉方

割颈断喉，急宜早治，迟者额冷气绝，乘初割时，轻轻扶住使仰睡，将头垫起，合拢刀口，将血拭出。用大雄鸡一只，快手轻去其毛，生剥其皮，乘热贴伤口，内服玉珍散自愈，愈后鸡皮自落。

86、少林六味汤

胸腹受击伤痛如刀刺，此气滞血淤也急服药治之。

处方：元胡四钱　灵脂三钱　没药三钱　草果仁二钱　生蒲黄三钱　沉香一钱水煎服。

87、跌打伤肺吐血不止急救方

当归六钱　生芍五钱　阿胶四钱　白芨三钱　红花一钱

桔梗二钱七分　炒枳壳四钱　田三七一钱　生地一两　黑荆芥四钱　百草霜三钱　红糖引，二剂即愈。

88、葱蜜膏

89、治跌打损伤，肿疼难忍者

葱　白灰　白面　蜜各等捣融，烘热敷之神效。

90、治跌打成疮久不收口方

人指甲五钱，用红枣去核包甲以长发五钱将枣捆扎同象皮五钱放瓦上，炭火上炙融，成团存性加元寸七分，上冰片三分共研细如香灰收贮用。

91、治跌打斗殴伤风方

荆芥　黄腊　鱼鳔（炒黄色）三味各五钱　艾叶三片入无灰酒一碗，煮一炷香，热饮之，汗出立愈。

惟百日内不得食鸡肉，凡被殴打以伤风危极者，甚效。

92、治跌打内有积血大小便不通方

归尾二钱　生地　川芎　桃仁　大黄　红花各一钱，酒水各半煎服，不饮酒者无酒亦可。

93、治跌打损伤愈后行动不便方

罐盛小便，火上烧热时熏之，数次即愈。

94、治跌打青肿方

生大黄生姜汁磨浓敷之，一夜紫者转黑，黑者转白，一

日一换，其效良好。

注：本编“少林跌打损伤救治方”，原名少林跌打损伤秘方，曾在汴梁武术专刊上发表过，根据读者的要求，嵩山少林寺医疗所王长青医生又增加了四十余方，系统地进行了整理。

第四节　点穴损伤急救方（共73方）

1、点伤痰门穴方

口必噤，目反上，出现五绝之症，有二三症不犯，七日内先服夺命丹，若伤其上者可更服紫金丹，驱出痰血，次服红花、赤芍、桃仁、枳壳等煎剂。

2、点伤血膝穴方

虎骨二钱　川断二钱　牛膝二钱　木瓜二钱　当归尾一钱半　桂枝一钱　碎补二钱　杜仲二钱水煎后加童便半杯内服，每日两次。

3、点伤血池穴方

牛膝一钱半　归尾一钱半　肉桂一钱半　川芎一钱　金银花一钱　陈皮一钱　石斛一钱　骨碎补一钱半　虎骨一钱半　川断一钱半。

以上药取水酒各半煎，连服十剂而愈。

4、点伤七坎穴方

肉桂一钱　神曲三钱　当归二钱　红花三钱　寸冬一钱　枳壳一钱　橘红三钱　龙骨三钱　沉香五分　三棱一钱半　莪术二钱　生姜三片　生甘草二钱。

以上十三味药，加入水酒各半，煎服。

5、点伤神关穴方

生地三钱　三七一钱（研末冲服）血竭一钱　茯苓二钱　赤芍三钱　当归尾二钱　陈皮三钱　甘草五分　葱白三寸。

以上药水酒各半煎服。

6、点伤命宫穴方

沙参三钱　当归二钱　红花一钱　枳壳一钱　菟丝子三钱　厚朴一钱　血竭二钱　细辛五分　寸冬二钱　五灵脂三钱　自然铜二钱　七厘散六分　生姜二片　童便一杯水煎服。

7、点伤乔宾穴方

当归二钱　川芎三钱　白芍一钱五　天麻五分　白芷一钱　肉桂一钱　三七二钱（研末冲服）　甘草二钱　寻骨风二钱。

上九味药，共研细末，用黄酒冲服，每日两次，每次一至二钱。

8、点伤外肾穴方

须一人靠其背，将两手掌从小肚两旁由上往下压，若无

用时可取喜子菜、咸酸菜各一两，水煎待冷后洗之立愈。

9、点伤尾官穴方

车前子一钱半 米汤送下。或用麻黄一钱 防风三钱 红花一钱半 桃仁三钱 赤芍三钱 生甘草二钱水煎服。

10、点伤小肚旁方

用紫金丹二服，再取茵陈汤煎服之。

11、点伤风头穴方

茄皮二钱 红花一钱 木香一钱 甘草五分 桑寄生三钱 干葛一钱半 虎骨三钱 肉桂一钱 木通一钱 法半夏一钱半 地鳖虫三钱 穿山甲三钱 制乳香三钱 制没药三钱 破故纸三钱 葱白三寸。以上诸药，水酒各半、煎服。

12、点伤肾俞穴方

生地三钱 黄柏二钱 乌药二钱 牡蛎三钱 故纸三钱 元胡三钱 小茴香一钱 泽兰一钱半 红花一钱 苏木三钱 紫草三钱 制乳香三钱 木瓜一钱 杜仲三钱 甘草五分 水煎服，每日二次，加童便对服。

13、点伤风尾穴方

羌活一钱 乌药一钱 制半夏一钱半 红花一钱 钟乳石三钱 血竭一钱 槟榔一钱半 木香一钱 小茴香一钱 故纸三钱 丹皮一钱半 木通一钱 桃仁三钱 胡椒一钱 生姜二片 童便一杯。以上药用水酒各半煎服。

14、点伤天平穴方

血竭二钱　虎骨二钱　三七一钱（研末冲服）　甘草五分　人中白一钱　山羊血一钱　自然铜（醋煅）二钱　灶心土四钱。水煎服。

15、点伤风门穴方

桔梗一钱　丹皮一钱半　红花一钱　木通一钱　故纸三钱　木瓜一钱　三七二钱（研末冲服）　大茴香一钱　独活一钱　肉桂一钱　甘草五分　乳香一钱半（去油）没药一钱半（去油）　茯苓三钱　灶心土一两。以上药加水酒各半煎服，若不愈另服下方：

滑石四钱　朱砂一钱　龙骨三钱　乌药一钱　人中白二钱　茯神三钱　秦艽一钱半　甘草五分　续断二钱　紫荆皮一钱半　红枣三枚　苇莲子七粒　川朴一钱，水煎服。

16、点伤脑顶百会穴方

川芎二钱　当归二钱　赤芍一钱　升麻八分　防风八分　红花四分　乳香四分（去油）　陈皮五分　甘草二分。

水酒各一碗，煎服，连服二剂。

17、点伤太阳穴方

当归二钱　红花一钱五分　黄芪一钱五分　白芷一钱五分　升麻一钱五分　橘红一钱五分　荆芥一钱八分　肉桂一钱　川芎一钱八分　甘草一钱二分。

加童便，陈酒与水煎服。

18、点伤洪堂穴方

大黄八分　毛节（灰）五分　松实（炭）五分，加陈酒送药散服。

又方：灵仙一钱　桂枝一钱　川芎一钱　川断一钱　桃仁一钱　陈皮八分　甘草三分　当归一钱半。

以上药水煎后用酒冲服。

19、点伤肩窝胁池穴方

苏木心一钱半　木瓜炭一钱半　毛竹节（灰）一钱半　当归身一钱　升麻一钱半　川芎一钱。

以上药共研细末，用黄酒送服。

20、点伤命脉穴方

归尾三钱　紫草一钱半　苏木一钱半　红花一钱半　肉桂一钱　陈皮一钱　枳壳一钱　石斛五分　甘草五分　童便一杯。

以上药以水酒各半煎服，连服三剂。

21、点伤脉宗穴方

归尾一钱　川断一钱　桃仁一钱　枳壳一钱三　刘寄奴一钱　红花一钱　甘草二分　藕节三钱　骨碎补三钱　山羊血三分（冲服）。

以上药，水酒各半煎服。

22、点伤瘀凸穴方

当归一钱　川芎一钱　红花一钱　大腹皮一钱　骨碎补

一钱 荆芥八分 杏仁八分 紫草八分 苏叶八分 木耳炭一钱半 灯心三分冲服。

以上药，水酒各半煎服。

23、点伤玄机穴方

胡猕竹根 锦酱树根 连根狮子头草 槿漆树根（去心） 天荞麦根（去皮）各五分。

以上药用陈酒煎服，如翻吐者加生姜汁一匙，冲温服，忌油煎生冷食。

24、点伤销心穴方

大黄一钱半 毛竹节炭一钱 千年见（灰）八分 松实炭一钱。

以上药共研成细末为散，用酒冲服。然后再服汤药：

桃仁七粒 红花八分 白芥子一钱 陈皮二钱 枳壳二钱 羌活二钱 归尾二钱 肉桂一钱半 苏木一钱半 赤芍五分 甘草二分。

以上药，水酒各半煎服。

25、点伤肺苗穴方

归尾一钱三分 红花八分 陈皮八分 杏仁八分 白芥子一钱 没药（去油）四分 独活五分 石斛五分 甘草五分 苏叶五分。

加灯心三分，陈酒煎服。

26、点伤腕心穴方

归尾一钱 陈皮一钱 川断一钱 白芥子一钱 大黄三

钱　枳壳八分　红花五分　羌活五分　黑丑一钱半　大甘草四分　小蓟一钱半。

加灯心为引水酒各半煎服。

27、点伤吊筋穴方

威灵仙二钱　川断一钱　狗脊一钱　当归一钱　虎骨一钱半　桃仁二分　淡竹叶四分　苏叶五分　防风五分　干姜五分。

以上药，水酒各半煎服，连服三剂。

28、点伤攒心穴方

大黄一钱　归尾一钱　川芎八分　赤芍八分　羌活五分　柴胡五分　红花五分　陈皮六分　桔梗六分　甘草二分。

以上药，水酒各半煎服。

29、点伤贴肺穴方

杏仁八分　陈皮八分　降香一钱　苏叶一钱　当归一钱　骨碎补一钱　白芥子一钱　升麻五分　甘草二分。

以上药，加灯心为引水酒各半，加童便一杯，煎服，连服三日。

30、点伤食仓穴方

山羊血三分　当归一钱　紫草一钱　骨碎补一钱　白芥子一钱　大黄一钱　羌活五分　枳壳五分　石斛五分　乳香（去油）八分　甘草二分。

加灯心为引，水酒各半煎服。

31、点伤血仓穴方

当归一钱　续断一钱　石斛一钱　生地一钱　红花五分　陈皮五分　芥子五分　羌活五分　赤芍八分　甘草二分。

水酒各半童便煎服。

32、点伤胆疽穴方

当归一钱　桃仁十粒　橘红五分　甘草二分。

加灯心为引，煎汤温服。

33、点伤幽关穴方

肉桂一钱　归身一钱　紫丁香五分　降香五分　陈皮八分　枳壳八分　苏子一钱半　甘草二分。

加灯心为引，陈酒、水各半煎服，连服四剂。

34、点伤瘕宁穴方

苏叶一钱　荆芥一钱　良姜一钱　羌活八分　当归八分　杏仁五分　砂仁五分　红花五分　枳壳五分　甘草二分。

水酒各半煎服。

35、点伤肝经穴方

藕节一钱半　肉桂一钱　乌药一钱　川断一钱　白芥子一钱　乳香（去油）一钱　当归一钱　刘寄奴八分　木耳炭五分　甘草一分三厘。

水酒各半煎服，连服三剂。

36、点伤脉宗穴方

铁锈四分　毛竹节炭五分　千年见灰五分　苏木心五分　白地龙一钱半。

以上药共研末为散，用陈酒冲服。

37、点伤食结穴方

大黄三钱　谷芽三钱　莪术一钱　陈皮一钱　川芎一钱　桃仁一钱　山楂肉一钱　石斛一钱　当归五分　白芥子八分　甘草二分　虎骨一钱。

以上药，用陈酒煎服。

38、点伤海角穴方

川芎一钱　陈皮一钱　砂仁一钱　白芷一钱三分　当归一钱三分　大黄一钱　甘草二分半。

以陈酒童便煎服，连服三剂。

39、点伤气食穴方

铁锈五分　川芎二钱。

上二味药，煎汤服之，外伤者再用白玉膏敷贴患处。

40、点伤华盖穴治法

华盖穴在心上属肺经，受伤重，血迷心窍，必定昏晕而死，急用药发散为妙，恐防心胃，气血淤滞，用引药为上，枳壳二钱　良姜二钱　同十三味药方共煎（十三味药方见后），用陈酒冲服，加七厘散二分，能通心胃滞血。用冷粥一碗喝下血止，再服夺命丹三匙痊愈。

41、点伤肺底穴救治法

肺底穴被点者，或出鼻血而死，若急服十三味煎药，另加引药：桑白皮二钱，照前煎服，再加七厘散分半，柴金丹三付，即可痊愈。

42、点伤正气穴治法

左偏乳上一寸三分，名正气穴，属肝经，被点者十二日死。

引药：乳香二钱　青皮二钱　同十三味煎服。又七厘散三分，次服夺命丹二付，如伤轻不服药。四十八日发病者，主死不救。

43、点伤气海穴方

左乳下一寸四分为气海穴，被点者三十八日主死。

引药：木香二钱　广皮二钱　同十三味煎服。又七厘散二分半，次服夺命丹三付，再加减十三味痊愈。

44、点伤上血海穴治法

右乳上一寸三分为上血海穴，属肝经，被点者，一百一十六日死。加引药红木香二钱　元胡二钱　同十三味煎服，又七厘散二分，推行于血，再服夺命丹三付，加减十三味。

45、点伤正血海穴救治法

右乳下一寸三分为正血海穴，属肺经，被点者吐血而

死。

方用：刘寄奴二钱　姜黄二钱同十三味煎汤服，又七厘散二分半，次服夺命丹一付，如不治痊愈，六十四日主死不救。

46、点伤下血海穴治法

右乳上一寸四分为下血海穴，属肺经，被点者，六日泻血而死，急用十三味，加引：灵脂钱半、蒲黄钱半共煎服。又七厘散二分半，次服夺命丹三付，如不医愈，五十四日定死不救。

47、点伤气血二海穴治法

左右旁乳下一寸三分气血二海、属心肝肺经，此乃一计害三贤，三侠同伤，七日主死，急用十三味加引，　木香钱五　枳壳钱五，同煎服，又服夺命丹三付，七厘散三分，如不服药治愈，五十六日必死无救。

48、点伤黑虎穴治法

心口下软骨中名黑虎偷心穴，被点，立刻眩晕不醒，急用十三味，加引：肉桂一钱，　紫丁香六分同煎服。又七厘散一付，次服夺命丹三付，再地鳖紫金丹两三付有效，不服药治愈百日主死。此穴若被鸡心拳点重者，拳回即死无救。指伤十二日主死不治。

49、点伤藿肺穴治法

心口中下一寸三分为藿肺穴，属心经，被点者，立刻昏迷不醒，再用打右傍肺底穴下半分随举劈掌一挪即还醒。此

名回魂穴。受伤。 引药： 桔梗一钱 川贝钱五 同十三味煎服二剂，又夺命丹三付，次七厘散二分半，再紫金丹三付。如不治痊愈，百二十日发病，主死不救。

50、点伤翻肚穴治法

心口中偏左一寸三分名为翻肚穴，属肝经，被点者一日即死。加引药草豆蔻一钱 木香一钱 巴豆霜八分 同十三味煎服。又七厘散三分，次饮夺命丹三付，又加减十三味汤药二剂，再用地鳖紫金丹三付， 外用吊药敷之， 如不治愈者，百二十日主死不救。

51、点伤腹结穴治法

腹脐内属小肠脾二经，被点者二十八日定死。加引：桃仁钱半 玄胡索钱半 同十三味煎服。又七厘散三分，夺命丹三付。如不服药治愈，一月发病，主死不救。

52、点伤丹田穴治法

脐下一寸三分为丹田穴，亦名分水，精海二处相连，属小肠肾经，被点重九日即死。加引：三棱 木通各钱五 同十三味煎服，又七厘散。 次加减十三味二剂， 如不服药治愈，四十九日定死不治。

53、点伤分水穴治法

脐下一寸四分为正分水穴，属膀胱经，此处是大小肠二气相汇之穴，被点者大小二便不通，十四日死，急服十三味加引同煎。引药：逢术 三棱 生甘草各钱半，同十三味煎服二

剂，又服七厘散。次紫金丹二付，如不医痊愈，百八十日主死不治。

54、点伤气隔穴治法

脐下二寸偏左肚为气隔穴，被点者百八十日死。加引：五加皮　川羌活各钱半，同十三味煎服二剂，　又服七厘散二分半，再服夺命丹三付。如不治愈，一年而死。

56、点伤关元穴治法

脐下三寸为关元穴，　被点者五日必亡，急服十三味加引：小青皮　车前子各二钱，同煎。又七厘散三分，夺命丹三付痊愈。如服不断根，二十四日发胀死不治。

57、点伤血海门穴治法

右肋脐下二寸并横血海门穴，被点者百四十七日定亡。加引药：柴胡　当归各钱半，同十三味煎服。　又七厘散二分半，次饮夺命丹三付，如不治者难愈也。

58、点伤气隔门穴治法

左肋软骨稍内相连之处，名气隔门穴，被点者百二十日主亡。加引药：厚朴　五灵脂　砂仁各一钱，照前煎服。又夺命丹三付，再加减十三味二付，如不治痊愈，二百四十日死。

59、点伤血囊穴治法

右肋软骨之下二分为血囊穴，若气囊二处同被点者，四

十二日主死，加引药：归尾　苏木各钱五，与前法服，又地鳖紫金丹四、五付，即痊愈。

60、点伤血仓期门穴治法

右胁锁骨下八分软肉之处，　为血仓期门穴。被点者六十日亡。加引：丹皮　红花各钱半，同前服法。又夺命丹三付，如不服药痊愈，一年发症而死。

61、点伤血囊合穴治法

左傍筋梢骨下一分，此处气血相交，名为气血囊合穴，被点者四十二日死。加引药：蒲黄　韭菜子末各钱半冲服，同十三味煎服。又七厘散三分，次用夺命丹四、五付，如不治愈，后脑疼不止，周身窄疼无救。

62、点伤正额穴治法

头额正中属心经，如被点者，皮肉不破，淤血迷心窍，六、七日而死。急用引经药，同前法服。又夺命丹三付，即可痊愈。引药：羌活　防风　川芎各钱半。

63、点伤大肠命门穴治法

头角两边属太阳淤处穴，　大肠命门穴，　被点者重七日死，轻伤十五日死。如损伤耳目淤血化脓不死，如伤风肿胀者亦死。急用引药川芎　羌活各一钱，照前服。又七厘散二分，次夺命丹二付，外用八宝丹药粉敷之立效，　如不治愈，十人九死。

64、点伤藏血穴治法

头两边耳尖上，名藏血穴，亦云少阴经，属肝经厥阴经，被点打重者，血走肝，闷肾绝立死。如伤破出血，风损气者，必定浮肿，在四十日内死。用引药：当归一钱 生地二钱 川芎二钱，照前法服。又七厘散二分，次夺命丹三付，外用桃花散敷之，如不治愈，五十六日发症而死。

65、点伤印堂眉心穴治法

头中额下一寸为印堂眉心穴，属阳醒神。被点打者，头发肿如斗大，三日内主死。急服引经药：防风 羌活 荆芥 川芎各钱五，照前法服。又七厘散三分，次服夺命丹三付，即痊愈。如若皮破出血不肿者无妨，如闷伤目肿出血主死不治。

66、点伤血阻、捉命、斩命、黑虎掏心、归阴、游魂穴治法

此六穴被点打重者必死，如轻伤可治，切莫轻意，治方见前。如果肋骨断碎者，虽非正穴，如无祖传神方、十有九死，此妙方神效无比，名曰重生膏，又名喝骨引，用法须口注相传也。取重秋糯稻草生谷，用鲜者四两，陈者二两，炒灰，以童尿制七次，存性，再用续随子叶去刺二两，捣千余锤，以草灰和匀，再捣糊加飞小麦粉一盅，捣成膏，陈酒制好，敷患处，立止疼，神效，再服七厘散，重者二分，轻者一分，黄酒送服，又方地鳖紫金丹一钱，夺命丹三付，再以十三味方，临症加减。

67、点伤背部穴治法

凡人身背部穴道，生死之位，属肾命，位于背心等七节骨两傍，向下一分薄肉之处，打重者必吐血痰，一年主亡。用引药：补骨脂、杜仲各二钱，照前法服，又方夺命丹三付。如不治痊愈，十四个月必死无救。

68、点伤后海底穴治法

肾命穴下偏两傍，并横下一寸八分，为后海底穴，被点打者三十三日死。引药：补骨脂钱五 乌药二钱，照前法服。又紫金丹三付，再服十三味痊愈，否则六十四日发症主死不治。

69、点伤腰眼穴治法

后海下一寸三分两腰眼中，左属肾，右属命，被点者发笑，三日定死。加引经药：桃仁 续随子各钱五，照前法服，又夺命丹三付，次服药酒愈。如不服断根，后发病主死不治。

70、点伤命门穴治法

腰肾右边傍中为命门穴，被点者昏沉不醒，十四个时，必死，宜急治。加引药：桃仁 前胡各钱半，照前法服，又夺命丹三付，再用药酒即可痊愈，如不断根，后发症服法无效，可服前治之方，再加丹参二钱，同煎服效。

71、点伤下海底穴治法

臀骨尾梢骨下为后海底穴，被点者七日主亡。加引经

药：大黄　月石　木瓜各二钱，　与前方同煎。又夺命丹三付，如尾梢骨尖重伤，不治痊愈，一年半发黄胖而死不治。

72、点伤鹳口穴治法

两腿骨尽处为鹳口穴，点重者一年而亡。加引药：益智仁　木瓜各一钱　牛膝钱半，照前服。又地鳖紫金丹四付，如不治愈，后发疯医治无效。

73、、点伤涌泉穴治法

脚底心为涌泉穴，点重伤者十四日主死不救，急治无妨。加引经药：　木瓜　川牛膝各二钱，照前法服。若肾伤者，用参三七二钱　益智仁二钱。

以上三十六大穴，受重伤者立死，轻者可救，轻者当时不知其疼，日后发病而亡。只因病多服药无效，有内伤故也。凡打斗时切不可轻意，须当服药为主，各穴道受伤者，先用发散药为主，十三味总煎方为君，加减十三味为佑，丸药，药散临症用之，凡选药切勿误人慎之慎之。

第五节　少林膏药（共7方）

1、少林伤科提毒膏

金银花15克、麝香0.3克、轻粉6克、松香6克、红粉15克、乳香4.5克、没药4.5克、自然铜（醋煅7次）6克、雄黄4.5克、梅片0.9克。

将除麝香、红粉、轻粉外的药物，共碾成细粉，再把红粉、轻粉同麝香共研细，掺匀，取香油适量调成糊状，涂于患处，以白纱布盖之。

2．少林回春膏

乳香30克、没药30克、蜈蚣30克、金银花150克、连翘150克、紫花地丁150克、黄柏150克、白芷150克、穿山甲150克、儿茶30克、川黄连150克、生栀子150克、赤芍150克、猪苓150克、当归尾150克、川芎90克、生黄芪150克、生甘草60克、白蔹150克、樟脑30克、轻粉30克、红粉30克、铅丹90克、梅片9克、血竭30克。

先将乳香、没药、轻粉、红粉、樟脑、梅片、血竭、儿茶8味药分别单研另包，再将余药砸成粗末，取麻油12.5公斤，倒入铁锅内，把砸成粗末的药放入油内，炸枯时捞出药渣。将药油过滤再入锅内，用文火熬炼，待药油炼至滴水成珠（即药油沸面清烟转浓黑烟至白烟时），油花由锅壁移于油锅中心时，离火下丹。每300克药油下丹110克，下丹时，边下边搅，防止丹落锅底和溢出。丹完毕，立即用冷水喷洒油膏，待锅中冒黑烟降温后，将油膏分成小坨投入冷水中，浸泡10—15天，每天换水两次，以去火毒，去尽火毒再将麝香等8味细粉兑入油膏中（将油膏置锅内，逐渐加温，软化后加入细粉和匀），后摊膏外用。用于治疗金伤成疮流脓水、日久不愈、时痒时痛、无名肿毒、阴阳恶疮等。

德禅僧医用此膏治疗千余人，一般1—2贴即愈，重者3—5贴愈，贴膏后患处发痒不可去掉。

3．少林千锤膏

杏仁40粒、桃仁40粒、生巴豆7个、陈铜绿6克、冰片6克、香油150克。

将前3味药置于石槽内共捣（去皮）成泥状，再取出放板上用锤砸细加入铜绿和冰片，同时掺入香油搓揉。传曰锤1000棒，故名千锤膏。装瓶封闭。用时敷于患处。用于治疗无名肿毒，乳痈初起，红肿疼痛。

德禅僧医用此膏治愈数百人，一般敷1次即愈。先师素光圆寂前，对德禅近耳相嘱：此方妙如神，不可轻易传于无德之人。

4．少林五仙膏

生甘草（去皮）60克、麝香0.6克、铅丹6克、梅片0.6克、黄连30克。

先将黄连、甘草研为细末，再把余药粉和匀，取香油适量，把药粉调糊，装瓶备用，用时涂抹患处。用于治疗痈疽、疮毒、脓肿、疼痛。

5．少林观音膏

桂皮60克、桑枝30克、红花30克、桃仁90克、乳香（醋制、去油）60克、没药（醋制，去油）60克、天花粉60克、白芷60克、大黄（酒制）60克、赤芍60克、木瓜60克、苏木30克、牛膝60克、自然铜30克、舒筋草30克、丹皮30克、刘寄奴60克、木通30克、鸡血藤60克、元胡（醋制）60克、儿茶60克、当归60克、川芎45克、广木香30克、轻粉30克、红粉30克、麝香30克、生甘草30克、铅丹300克、冰片15克。

先将乳香、没药、自然铜、儿茶、红粉、麝香、冰片、铅丹8味药单研另包，再将桂枝等22味药砸成粗末，取6斤

香油炒枯，捞去残渣过滤后用文火慢熬，使药油浮面由青烟转成浓黑烟，再转成白烟，油花由锅壁移到油锅中心时，取药油试之。若滴水成珠不散时，离火下丹。每300克药油，约下丹105克。下丹时边下边搅，然后用冷水喷入油锅中，待温度降至不烫手时，将油膏分成小坨投入冷水中浸渍，每天换2次冷水，共浸15天，以去火毒。最后将油膏制锅内温化，兑入麝香等8味细料，揉细摊膏即成。用于治疗拳、械击伤、脱臼骨折、红肿疼痛、日久成疮、已溃未溃、筋拘难伸、行动困难、腰痛腿痛。

德禅僧医的师爷贞俊用此膏治疗上千人次，闻名偃师、巩县、登封、临汝等县。人谓"少林神膏"。德禅僧医用此膏也治愈跌打损伤、伤筋动骨、腰腿疼痛患者500余人，实有神灵之验。

6．少林白衣菩萨膏

当归头30克、赤芍、白芍各30克、红花30克、黑丹皮30克、乳香（醋制）45克、没药（醋制）45克、穿山甲45克、生牡蛎45克、儿茶45克、广木香15克、南丁香6克、生甘草21克、轻粉30克、红粉30克、桃树枝60克、柳树枝60克、梅片9克、桂枝30克、铅丹300克、麝香30克。

依制少林观音膏法制膏。用于治疗武打伤筋动骨、跌打动损、骨折脱臼、跌仆闪腰、血淤肿疼、碰伤摔伤。

德禅僧医用此膏治疗跌打损伤、闪腰岔气、跌仆、伤筋动骨或金疮等600余例，疗效甚佳。尤其对于跌打损伤、血淤肿痛者，有贴之痛止的效果。

7．少林八仙膏

生黄芩30克、生南星30克、生草乌24克、生甘草15克、

贝母24克、川黄连15克、猪牙皂9克、梅片2.8克、生香油225克。

先将除梅片外的7味药碾成细粉，梅片另研，与诸药混匀，取香油与药粉调成流浸膏，装入瓷瓶内密封。用时先清除患部脓腐，再用盐开水洗涤3遍，然后涂抹药膏，用白纱布盖之。每日更换1次，10日即愈。用于治疗金械所伤、成脓溃烂、日久不愈。

德禅法师用此法曾治愈各种疮痈溃破、久日不愈的患者近500名，效果甚佳。

第六节　少林健身延寿方（3方）

1、少林大补酒

功效：壮腰健肾，补血益气，活血通络，通利百节，振神解疲，开胃消食，能兴阳助阴，每日少量久服，可延年益寿。

主治：面色苍白，四肢无力，胃口不开，腰酸腿痛，四肢麻木，精神不振，手足挛急，食积、寒积，血积，肾虚，肢冷，小便清白，大便溏泻，内伤和外伤所引起的身体消瘦，步行困难，中风闭症，半身不遂，中气下陷，脱肛等。

处方：当归一两　川芎一两　木瓜八钱　红花八钱　牛膝一两　鹿胶八钱　三肾各三钱　黄耆一两　白术一两　党参一两　桂枝三钱　千年见三钱　丹参一两　杞果五钱　巴戟天五钱　大芸五钱　锁阳五钱　大熟地一两　祁蛇五钱　海马五钱　别甲五钱　龟板五钱　山楂一两　谷芽八钱　陈皮五钱　肉桂二钱　女贞子一两　菟丝子八钱　蒸首乌一两

百合一两　萆薢五钱　童蒺藜五钱　威灵仙五钱　制乳香三钱　制没药三钱　桑寄生八钱　夜交藤五钱　鸡血藤一两　升麻五钱　知母肉八钱　白果仁五钱　益知仁五钱　上等白酒六斤。

制法：以上四十四种药，分别切成碎块，放入瓷器内，加入白酒浸泡三个月（必须将盛药容器的口密封，然后用麻线缠紧，再用黄泥封固，每日振摇一次，满期后倒出药酒，将其药渣用布包住，压挤绞尽余汁，与前合并过滤沉淀，每半市斤装一瓶，密封，备用。

用法：成人每日二次，每次一杏盅杯，少加开水调匀饮下。久服无限，可健体延寿。

按：此药酒，凡患有肝阳上亢，心火炎上，内热邪盛者禁用。（三肾：即鹿肾、狗肾、驴肾）

2、少林延寿丹

功效：补血益气，壮腰健肾，滋五腑，养六腑，调畅阴阳，固卫养荣，固齿不落，聪耳明目，乌发须，悦艳色，久服健体防疫，延春还少，益寿延年。

处方：何首乌　人参　紫河车　当归　大生地　熟地　西红花　云三七　天门冬　肉苁蓉　锁阳　沙苑蒺藜　枸杞果　草决明　青箱子　女贞子　车前子　柏子仁　酸枣仁　木槿花　杭白菊　巴戟天　灵芝草　茯苓块　龙眼肉　真龙骨　驴肾　鹿肾　百合　桑寄生　杜仲　金毛狗脊　续断　桂枝　白花蛇　韭菜籽　远志肉　莲子肉　菟丝子　大秦艽　杏仁　山芋肉　穿山甲　生牡蛎　石菖蒲　黄花菜根　三棱片　莪术　棉耆　白术　桃仁　核桃仁　淮牛膝　蛇床子　地龙　黑豆　生石膏　墨旱莲　鸡血丁　川贝母　二花　连

翘　生栀子　金石斛　宝川菜　丹参　桔梗　大白片　鹿茸　五味子　松子仁　白芍药　川黄连各等份。

制法：以上七十三味药、共研成细粉，取优质蜂蜜炼成中蜜制丸如弹子大，用朱砂挂衣，置干燥、阴凉、通风贮存、备用。

服法：成人每日一丸，每日两次，空腹时，用淡盐水送下，久服可健壮身体，增强抗病能力，延长寿命。

禁忌：内热邪盛者慎用，服药期间忌食猪肉，大蒜，绿豆。

3、少林嵩参膏

功效：补气养血，生津止渴，健胃消食，养肝鸣目，滋肾悦颜。

主治：面色苍白，气短心跳，唇焦口燥，精神倦怠，四肢无力，不思饮食，肾虚腰痛，头晕耳鸣，眼目昏花，发须早白，记忆力差等，久服可以延年益寿。

处方：黄芪三十八两　嵩山参十五两　芍药十五两　玉竹三十八两　生地二十两　枸杞子二十两　大山楂二十两　大麦芽二十两　知母肉十五两　蒸首乌十五两　天门冬十五两　酸枣仁八两　柏子仁八两　阿胶十五两　山芋肉二十两　淡竹叶十两　龙眼肉二十两　白术十五两　冰糖十斤。

制法：将上十八味药（阿胶另配），切成片，置铜锅内，加清水三十五斤用文火煎熬三小时（可以酌情续水），滤出药汁，再加水三十斤煎熬二小时，再滤出药汁，最后再加水十五斤，煎熬一个半小时，按煎法取尽药汁，然后用生白布（先浸湿）拖住药渣绞汁，将三次药汁合并入锅用文火煎熬成十斤稠膏，然后再对入阿胶冰糖用竹竿搅化，离火待

降温后即成。

装瓶：取容量盛半市斤瓷瓶，密封，放干燥、通风、阴暗处贮藏，备用。

服法：成人每日两服，每服一两，小儿酌情减量，久服不限。

禁忌：猪肉、大蒜、绿豆、辣椒、虾腥。

第七节、少林捷针法（3方）

1、行军晕倒急救方

取穴：十宣、合谷、涌泉、人中。

手法：十宣，用三棱针浅刺出血，人中，用粗针稍向上挑刺，合谷穴用泻法，涌泉穴用粗针浅刺法。每收良效，针起复醒。

秘抄本诗曰："僧兵奉旨赴边塞，日炎火红沸水开，群卒逆暑倒地下，医官金针现神彩，十指端处见红星，足底中央红花开，人中一针渗朱珠，一泻虎口患卒凯"。

2、将军跌马厥死方

取穴：合谷、上星、肩井、内关。

手法：合谷穴用粗针重泻，上星穴用细针沿头皮向上横刺，三捻三进，三进三退。肩井穴用粗针浅刺。内关穴用细针透过外关一进两退。出针将愈，灵验如神。

秘抄本诗曰：

将军失足跃下马，气绝厥死一刹那，

速持粗针泻虎口，再泻两穴肩胛下，

额上穿金开眼神，两腕筋中缠针法，

金针未上医官袖，将军上马把贼杀。

3、少林针法十八诀

秘抄诗曰：

少林十八针法奇，　　伴军赴关康千里，
一针项后医头痛，　　二针额上衄血止，
三针鼻下能回生，　　四针虎口牙痛息，
五针眦角明双目，　　六针十爪起厥死，
七针腕后安心惊，　　八针首椎医疟疾，
九针膝下除腹痛，　　十针耳前听千里，
十一脐上针中脘，　　上腹痛急呕吐止。
十二膝外小骨前，　　一针除瘫架身飞。
十三喉下胃缘上，　　针到哑人杀声起。
十四肘内横纹端，　　补针医痪拉弓飞，
十五腿肚正中央，　　暴泻骤吐一针息。
十六针刺脊两翼，　　两日一施除百疾。
十七脐下刺丹田，　　阴阳顺循雄力第。
十八赤针红映火，　　百疮脓胞一针除。
少林十八妙针法，　　真机不可泄一丝。

附：十八针法注解

①"一针项后医头痛"：即"风府"穴刺一针可治头痛。

②"二针额上衄血止"：即在"上星"穴上针刺可治鼻衄血。

③"三针鼻下能回生"："鼻下"即"人中"穴，若不省人事，突然昏倒者，用三棱针或粗针刺出血，能使患者迅速复醒，故称回生。

④"四针虎口牙痛息"："虎口"即"合谷"穴，针刺

此穴，（用泻法）可以治疗多种原因所致的牙痛，均有良好疗效，确有针到痛止之功。

⑤“五针眦角明双目”：“眦角”即指“睛明”穴，可

⑥“六针爪复厥死”，即十宣穴，用三棱针刺出血，可急救一切厥症。

治疗眼目诸疾，疗效显著。

⑦“七针腕后安心惊”：“腕后”即指“内关”穴而言，可以治疗内脏诸疾，特别对于心慌，脉弱无力，心火上炎等有良好效果。

⑧“八针首椎医疟疾”：“首椎”即“大椎”穴，在疟疾发作前二小时针刺该穴可以治疗疟疾，疗效显著。

⑨“九针膝下除腹痛”：“膝下”指膝下三寸，两筋中间的“足三里”穴，可治腹痛，腹泻等消化系统的疾病，效果良好。

⑩“十针耳前听千里”：“耳前”即“听宫，听会，耳门”三穴，可治耳内痛疼，耳流脓水，耳聋等。

⑪“十一脐上针中院”：“中院”穴即脐上四寸，正中线上，可治疗恶心，呕吐，上腹急痛，疗效显著。

⑫“十二膝外小骨前”：“小骨前”即阳陵泉穴，可以治疗两腿麻木，痛疼，下肢瘫痪等。

⑬十三“喉下骨缘上”：即“天突”穴，可治疗喉痛，声音嘶哑，失语等。

⑭十四“肘内横纹端”：即“曲池”穴，可治疗胳膊痛，上肢无力，上肢麻痹等。

⑮十五“腿肚正中央”：即“承山”穴，可治腿痛，转筋、上吐下泻等。

⑯十六“脊两翼”即脊柱骨的两侧，分段用细针分段点

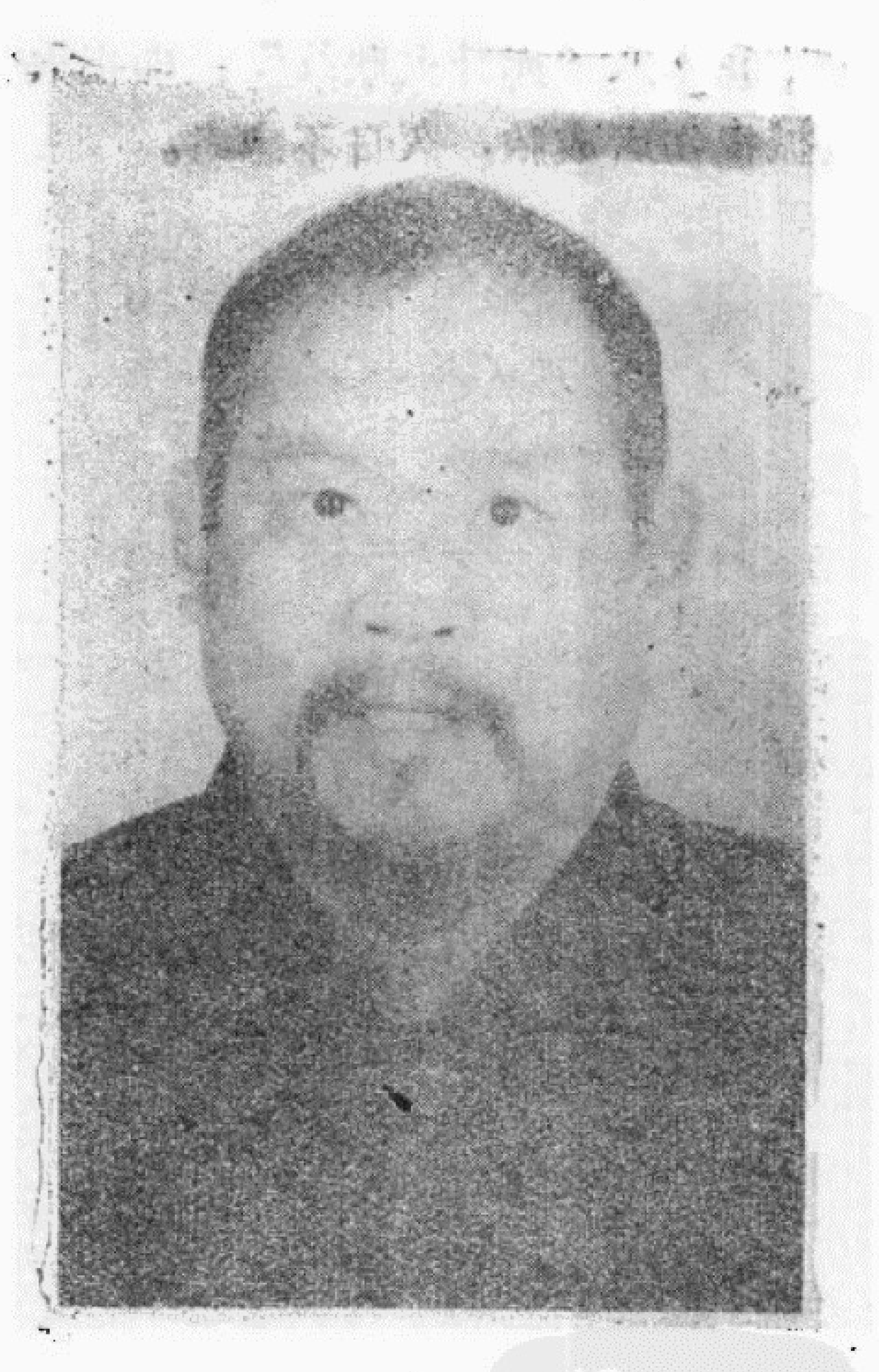
刺或艾柱隔蒜片灸，可治疗内脏各种慢性疾病，有抗疫和强壮身体的保健作用。

⑰十七“丹田”：即“关元”穴，可以调整阴阳，又能收气发气，能治下腹痛疼，通调水道。

⑱十八“赤针火映红”：即指火针而言，主要用于治疗金械损伤后成脓，久日不愈者。

素法大师简介

素法，字清灵，生于1925年，俗姓徐，名祇法，系山东省郯城县城关镇郑城后村人。素法自幼体弱多病，后跟少林武术名师马希贡先生习武数年，于1936年经马先生推荐到少林寺为僧，拜少林寺第29世著名武僧贞秋大和尚为师，师赐法名素法。师授少林正宗武法，又向贞俊和贞绪二位高僧学少林气功、硬功、十八般兵器和武伤救治等。在寺3个月，后因家庭缘故离寺还俗。返回故居后，依然牢记恩师铭志，刻苦习武。学习了太极、八极、五合拳、查拳、窜拳、华拳、弹腿、金刚、坡莲、挫脚、炮捶、螳螂、洪拳、八卦、天罡、窜宫、罗汉、六合等100多套。几十年来，苦恒磨练，坚持



素法大师像

不懈，终获卓效。为发扬少林传统，振兴中国武术，于1983年不远千里重回山门，与少林寺健在的方丈德禅，行政和尚高僧素喜及其弟子德虔、德炎等，共策兴武之计，参加挖掘整理了《少林武术入门》《少林武术》（4～7册）《少林拳法真传》《少林点穴法》《少林十八般兵器》《少林武术要略》《少林寺医秘集锦》，主编了《少林看家拳》《少林金刚拳》《少林五合拳》《少林护身暗器》等，都已出版问世，受到广大读者的好评。素法武师曾任嵩山少林青年武校和少林寺专业武校总教练兼教务主任、济南军区某部特邀教练，新疆伊黎地区武术协会副主席、少林寺武术协会特邀副会长等职。现任登封县嵩山少林拳法研究会顾问，北京大学中国武术气功学会特邀教练，河南武术技击专习院技术指导、嵩山少林寺拳谱编委会副总编辑。1986年，为了普及和发扬少林武术，不远万里，爬雪山，穿森林，到新疆伊黎地区霍城县少数民族传授少林武术，使少林武花在维吾尔族、锡伯族、回族、俄罗斯族、哈萨克族、蒙古族等十三个民族中生根发芽，他还曾到甘肃、陕西、广东、贵州、湖北、河南、河北、江苏、浙江、安徽、吉林、辽宁、黑龙江等省市地区的农村、部队、厂矿、学校、机关等传授少林武技。总之，素法武师近几年来为了振兴中华武术，四处奔走，收徒近万人，苦心授艺，新秀辈出，精神可佳。目前，素法武师仍在争分夺秒地继续努力编写武术书籍。他说："光阴似箭如闪电，不知白发到老年，只要为国做犬马，何怕誓死在九泉，乘风破浪勇进，永为中华做贡献。"

德炎武师简介

德炎，女，现年28岁，俗姓徐，名勤艳，自幼皈依少林寺，拜素喜大和尚为师，学习少林武术，苦练少林功夫，初中毕业后，于1984年返少林寺，在少林青少年武术学校任教练，1985年在新疆伊犁地区体委少林武术馆任副总教练，1986年任少林拳研究会常务委员，1987年任《少林拳》编辑部编辑和北京大学中国武术气功学会教练等职，1983～1987年先后同少林名师们联合编著了少林气功、少林武术入门、少林罗汉拳等书，1988年主编了《少林功夫词典》，还撰写了二十篇论文，是现代少林寺女弟子中第一个创编少林武术专著的女武术专著家。



作者德炎武师在演练少林螳螂拳

［Ｇｅｎｅｒａｌ　Ｉｎｆｏｒｍａｔｉｏｎ］
书名＝正宗少林绝技
作者＝德虔　德炎编著
页数＝９０６
出版社＝北京体育学院出版社
出版日期＝１９９０年０８月第１版
ＳＳ号＝１０８１８７９３
ＤＸ号＝
ＵＲＬ＝ｈｔｔｐ：／／ｂｏｏｋ．ｓｚｄｎｅｔ．ｏｒｇ．ｃｎ／ｂｏｏｋＤｅｔａｉｌ．ｊｓｐ？ｄｘＮｕｍｂｅｒ＝＆ｄ＝２０４０１８３５０Ｅ１５３ＡＢＢ９Ｂ７３ＦＥＢＣ８２Ｂ５６７１５